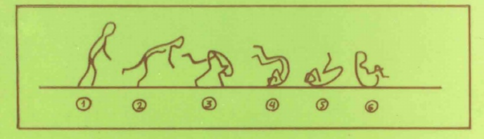
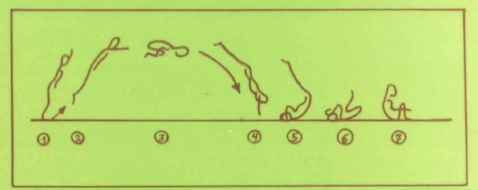
فن الحركات الأرضية للجمباز

دكتور احمد ابراهيم شحاته   دكتور احمد فؤاد الشاذلى





الطبعة الثانية
١٩٨٦

مقـــــــــدمة

منذ اللحظـة التى اصبح فيها المؤلفان اعضاء فى هيئـة تدريس التربية الرياضية ـ لوحظ أن هنـاك حاجة ماسـة الى مرجع يعرض بعض الحقـائق الاســاسية المتعلقة بطبيعـة مهارات جمباز الاجهـزة (الحركات الارضـية) ويعتبر هذا المرجع اضـافة جديدة الى المكتبـات العربيـة ٠

هذا وتعتبر الحـركات الارضـية من احب اجهزة الجمباز لدى الكثـير من اللاعبين وذلك لسهولة اتقانهم معظم الحـركات المؤداه فى زمن معـين وغالبـا مـا يتفنن فيها اللاعبـون لتقديم عرض متصل الحـركات فى توقيت سـليم كالنغم الذى يضفى على المتفرجـين الاحساس بجمال الآداء وروعـة الاخـراج ٠

ويحتاج هذا الجهاز الى مقدرة كبيرة من اللاعب كالتوافـق العضلى والتحكم فى أعضـاء الجسم وقوة العضـلات والأحسـاس بالتوقيت ٠ والمقصـود هنـا بضرورة توافر هذه الصـفات هو أن جسـم اللاعب يتخذ اشـكالا متعددة خلال ادائه لهذه الحركات سـواء بالارتكاز أو بالطيران او الدوران فى الهواء ٠

ولتطوير مســتوى الآداء لكى يصـل اللاعب الى المسـتوى الأمثل حتـى يتحقق هدف الحركة ـ لا يتاتى الا عن طريق أستمرار تحسـين طريقة التنفيذ من الناحية الفنية ، وكذا الاقتصـاد فى طريقة الآداء ٠ لذا يتضـح مدى الاهتمام بمعرفة اللاعب للحركات المختلفة سـواء من الناحية الفنيـة او الشـكلية لما لها من تأثير واضـح على مقومات الحركات من ناحية تناسـقها ، وتوقيتها وتقيمها ٠

تلك كانت مقدمة بسـيطة موجزة لبعض ما يتصـل بفن الحركات الارضية٠

والله ولى التوفيـق

المؤلفـــــان



الباب الاول

Roulades avant

اولا : الدحرجات الأمامية

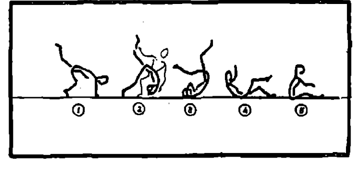
تعـــريف : Définition

هى عملية دوران الجسم دورة حول نفسه ، سواء للامـــام او الخلف مع استناد الظهر على الارض للعودة للوضـع الابتدائى .

وتعتبر الدحرجة حركة من الحركات الاكثر سهولة وذلك بمقارنتها بكل الحـــركات الارضية وهى بالتالى عبـــارة عن قفزة رشيقة cabyiole او شقلبة galipette يؤديها كل الصغار ؛ حيث يتشابه ادائها بحركة دوران الكرة على الارض دون اعاقة . ومن جهة اخرى فهى تعتبر احسـن طريقة لليونة للعمود الفقرى .

Roulade avant, départ sur une Jambe.

الدحرجة الامامية (البدء برجل واحدة)



شكل (١)

النواحى الفنية : Aide et parade

١ ــ توضع اليدان على الأرض مع انثنا، رجل الارتكاز وتمتد الرجل الاخرى لأعلى ·

٢ ــ تثنى الذراعان مع ثنى الراس على الصدر ثم يتم الدفع برجل الارتكاز ·

٣ ــ ملامسة الأرض بالكتفين ·

٤ ــ ٥ : الدحرجة للامام مع ضم الرجلين للوصول لوضع الجلوس على المقعدة ·

الأخطاء : Fautes

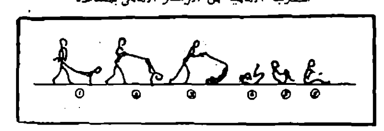
* بداية الحركة تكون بامتداد الذراعان مع تقديم الكتفين للامام ·
* عدم انثناء الراس على الصدر · ·
* عمل امتداد للمنطقة القطنية بدلا من الانثناء ·

طريقة السند : Étude et pédagogie

يقوم الساند بوضع ركبه على الارض وخاصة التى فى جانب الرجل الحرة للاعب ، ويقوم بمسك الرجل الحرة بيد ، واليد الاخرى تساعد على سقوط راس اللاعب امام الصدر لاجباره على ثنيها ويعوق سقوطه للامام وذلك بفرملة الساق الحرة ·

Roulade avant, de làppui avant avec aide.

الدحرجة الامامية من الارتكاز الامامى بمساعدة



شكل (٢)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ــ ياخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الذراعين ، ويعلق المساعد قدمى اللاعب حيث يمتد الجسم امتدادا كاملا ٠

٢ ــ ينثنى اللاعب الذراعين ، والراس على الصدر ، مع توجيه الكفلين لأعلى وذلك فى الوقت الذى يرفع فيه المساعد رجلى اللاعب بالتدريج٠

٣ ــ ثنى الراس مع ملامسة الارض بالكتفين ويطلب من اللاعب أن يوجه نظره لامشاط قدميه وذلك ليشعر بلمس الارض ٠

٤ ــ ضم الرجلين مع ثنيهما على الجذع ٠

٥ ــ تتجه اليدان للامام بعد ترك الارض ٠

٦ ــ الوصول لوضع الجلوس على المقعدة ٠

الأخطـــــاء : Fautes

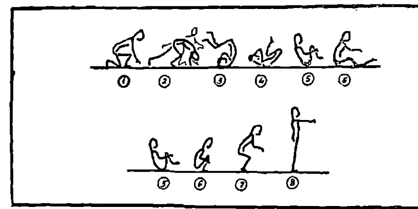
* فى الحركة رقم ٢ يبقى الجسم ممتدا بدلا من عمل ثنى خفيف بالجذع ٠
* عدم ضم الرجلين بعد لمس الارض بالظهر ٠

طريقة السند : Aide

بحمل ومصاحبة ساقى اللاعب لمدة طويلة ٠

Roulade avant, départ un genou au sol

الدحرجة الامامية من وضع ركبة على الارض



شكل (٣)

النـــواحى الفنيـــة : **étude et pédagogie**

١ ــ توضع ركبة على الارض ، ويميل الجذع للامام ٠

٢ ــ توضع اليدان على الارض امام القدم المتقدمة بحوالى ٤٠سم ، حيث يمر وزن الجسم على الذراعين وذلك بالدفع من الرجل الخلفية ، ثم تثنى الذراعان وتنخفض الراس امام الصدر ٠

٣ ــ تثنى الراس على الصدر ، وبواسطة الدفع من الرجل الامامية يتم لمس الارض بالجزء العلوى من الظهر ٠

٤ ــيتم تجميع الرجلين لثنيهما على الجذع ٠

٥ ــ الدحرجة للامام مع وضع اليدان على الركبتين ٠

٦ ــ للوصول لوضع الجلوس على المقعدة ٠

٧ ــ عند الوصول لوضع جلوس التكور (وضع الركبتين على الصدر) بفعل الذراعين ، يميل الجسم للامام للوصول لوضع القرفصاء على القدمين ، كى تتحرر المقعدة من ملامسة الأرض ٠

٨ ـــ مد الرجلين مع رفع الذراعان اماما .

الأخطـــــاء : Fautes

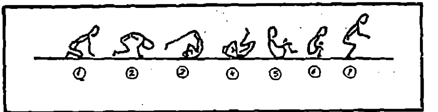
نفس الاخطاء السابقة .

طريقة السند : Aide et parade

يجلس الساند على جانب اللاعب مرتكزا على الركبتين ويضع يده على رقبة اللاعب (لثنى الراس على الصـــــدر) ، والاخـرى على الاليتين (للدوران) .

Roulade avant, départ à genoux.

الدحرجة الامامية من وضع الركبتين على الارض



شكل (٤)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـــ من وضع الجلوس على الركبتين،توضع اليدان للامام على الأرض مسافة ٢٠ سم من الركبتين .

٢ ـــ يتم دفع الارض بالرجلين مع ثنى الذراعان التى تحمل وزن الجســـم، وفى نفس الوقت يتم ثنى الراس على الصدر .

٣ ـــ بعد دفع الرجلين ، تمتد الركبتين لحظة ملامسة الجزء العلوى من الظهر للارض .

٤ ـ ضم وثنى الرجلين على الصدر .

٥ ، ٦ ، ٧ مثل السابق .

الأخطـــاء : Fautes

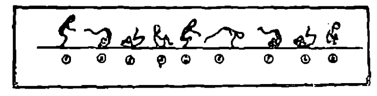
يكون الدفع غير كاف من الرجلين (٣،٢) ونفس الاخطاء كما في الدحرجات السابقة .

طريقة السند : Aide et parade

مثل الطريقة السابقة .

Roulade avant (de la station accroupie).

الدحرجة الامامية من وضع التكور



شكل (٥)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـ وقوف نصف انثناء ، الذراعان للامام .

٢ ـ تدفع الرجلين الارض لاخـــلال توازن الجسم للامام ، وتوضـــع اليدان على الارض مع ثنى الرأس على الصدر .

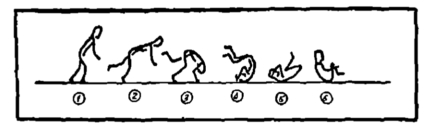
٣ ـ يتم الدحرجة على الجزء العلوى من الظهر (الكتفين) مع تجميع الرجلين على الجذع .

٤ ، ٥ ـ العودة لوضع التكور .

ـ يجب تجنب نفس الاخطاء السابقة ، وكذا تستخدم نفس طريقـة الســـند .

Roulade avant, départ de bout.

الدحرجة الامامية من الوقوف للوضــع اماما



شكل (٦)

étude et pédagogie : النواحى الفنية

١ــ وقوف الوضع اماما ، ميل الجذع للامام ، الرجل الامامية منثنية •

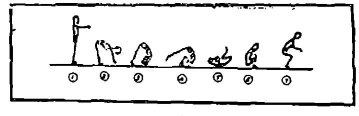
٢ ــ يميل الجسم للامام لاختلال التوازن ، ثم توضع اليدان للامام عــلى الارض ، مع رفع الرجل الخلفية لاعلى •

٣ ــ تثنى الراس والذراعان •

٤ ــ ٥ ــ ٦ ــ نفس النهاية لكل الدحرجات السابقة •

Roulade avant, départ debout, jambes tendues

للدحرجة الامامية من الوقوف والرجلين ممتدتين •



شكل (٧)

étude et pédagogie : النواحى الفنية

١ ــ من وضع الوقوف ، يتم رفع الذراعان اماما •

٢ ــ ثنى الجذع للامام مع امتداد الرجلين ، ووضع اليدان على الارض أمام القدمين (حوالى ٦٠ سم) ٠

٣ ــ ثنى الذراعان والراس ، ثم الدفع باطراف اصابع القدمين (الامشاط)٠

٤ ــ ملامسة الكتفين للارض ، وتكون الرجلان مازالت فى حالة امتداد ٠

٥ ــ ضم الرجلان على الجذع ٠

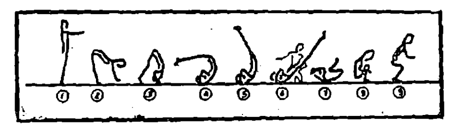
٦ ــ ٧ ــ ملامسة القدمين للارض ، ثم العودة للوضع الابتدائى ٠

الأخطـــاء : Fautes

تكون اليدان للامام بعيدا عن الارض فى رقم (٢) والذى ينتج عنه قصور فى اختلال التوازن للامام ، وايضا ثنى الرجلان ٠

Méme que précèdente, mais aves retard du groupé des jambes.

الدحرجة الامامية مع تاخير ثنى الرجـــلان



شكل (٨)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

فى ١ ، ٢ ، ٣ نفس الآداء للحركة السابقة ٠

٤ ــ عند ملامسة الظهر للارض تبدأ الرجلان فى الارتفاع ٠

٥ ــ تمتد الرجلان على الجذع مع توجيه النظر للقدمين ٠

٦ ــ يتداخل كل من الجسم والرجـــلان ثم يحدث امتداد كلٍ‌بل حتى درجـــة قريبة من ٤٠° وذلك بالنسبة للارض ٠

٧ ـــ ضم الرجلين على الصدر ٠

٨ ـــ نفس النهاية السابقة ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* امتداد غير كاف للرجلان على الجذع ٠

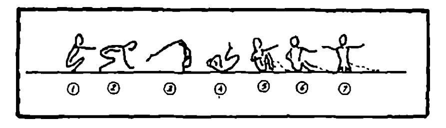
* تجميع الرجلان متاخرا فى رقم (٧)٠

طريقة السند : Aide et parade

الارتكاز بالركبتين على جانب اللاعب ويتم سنده من مكان الكليتين حتى يتوافر لديه الوقت اللازم ليتحكم فى امتداد جسمه فى رقم (٦)٠

Roulade avant, arrivée à genoux avec ¼ de tour.

الدحرجة الامامية للوصول على الركبتين مع ¼ لفة ٠



شكل (٩)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ـــ تؤدى الدحرجة الامامية العادية ٠

٥ ـــ تبقى الرجلان متجمعة ومضمومة ، وتنحرف الركبتان تجاه احـــد الجانبين (تجاه اليمين كما مبين فى الرسم) استعدادا للف ٠

٦ ـــ ملامسة الارض بواسطة الوجه الخارجى للفخذ والرجل اليمنى ٠

٧ ـــ الوصول لوضع الارتكاز على الركبتين ، ثم الجلوس على الكعـــبين (جلوس الجثو)٠

الأخطـــاء : Fautes

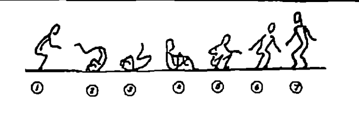
الامتداد او ابتعاد الرجلان كما فى شكل رقم (٥) ٠

طريقة السند : Aide et parade

يتخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين على أحد جانبى اللاعب ويقوم بجذبه بواسطة اليدان لاجباره على الجثو بعمل ½ دوره ٠

Rouler en avant. Se redresser face en arriére.

الدحرجة الامامية بتعديل القامة للمواجهة الخلفية



شكل (١٠)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ بداية الحركة (عمل دحرجة امامية)٠

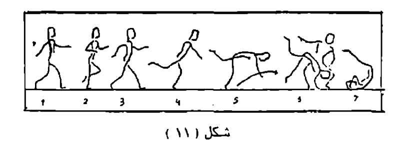
٤ ـــ يعدل وضع الجذع ، بانثناء احدى الرجلين (تجاه اليمين كما فى الرسم) وتكون الرجل الاخرى نصف منثنية ٠

٥ ـــ يتم ملامسة القدمين للارض مع لف الكتفين تجاه اليمين ويكون الذراع الايسر للامام ٠

٦ ـــ ٧ دفع الرجلين مع الدوران تجاه اليمين ٠

Roulade avant en marchant, départ sur un pied.

الدحرجة الامامية من المشى والارتكاز على احد القدمين



شكل (١١)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ المشى على القدم اليمنى ، القدم اليسرى للامام ٠

٤ ـــ الارتكاز على القدم اليسرى،ميل الجسم للامام مع رفع الذراعين اماما ٠

٥ ـــ يميل الجذع تجاه الأرض مع وضـــع اليدان على بعد ٢٠ سم من الأرض ثم ترفع الرجل اليمنى الى الخلف ٠

٦ ـــ دفع خفيف من الرجل اليسرى كى تصل اليدان للارض بانثناء خفيف من الذراعين ٠

٧ ـــ تنثنى الذراعين والرأس ثم ملامسة الظهر للارض وتلحق الرجل اليسرى باليمنى مع عمل ثنى خفيف للرجلان على الجزع حتى تنتهى الدحرجة ٠

الأخطـــاء : Fautes

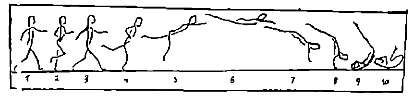
* وضع اليدان بعيدا للامام او بالقرب من رجل الارتكاز (اليسرى) والتى تعطى الفرصة لأختلال كبير للتوازن ٠
* عدم ثنى الذراعين عند استقبالهما للارض فى (٦) ٠
* عدم سحب الرجلين فى (٧) وتلامس الرجل الحرة للارض مبكرا جدا ٠

طريقة السند : étude et pédagogie

عمل فرملة للرجلين بين (٦) ، (٧) والمساعدة فى ثنى الرأس ·

Roulade avant, appel dun pied avec extension complète dans le vol.

الدحرجة الامامية الطائرة (بالارتقاء الفردى والامتداد الكامل للطيران)



شكل (١٢)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ بالمشى أو الجرى على القدم اليسرى أو اليمنى

٤ ـــ من الارتكاز على القدم اليمنى يتم ثنى الجذع للامام ·

٥ ـــ دفع الجذع المنثنى للاتجاه الافقى مع مرجحة الذرعان ، ثم يمتد كل من الجذع والراس والذراعان ·

٦ ـــ تلحق قدم الارتكاز بالقدم الخلفية ويكون الجسم فى حالة امتداد كامل وموازى للارض ·

٧ ـــ تنخفض الذراعان تجاه الأرض ، وتبدأ الرجلان انثنائهما بخفة على الجزع ·

٨ ، ٩ ، ١٠ ملامسة اليدان للارض (للانثناء الخفيف) ، مع ثنى الراس على الصدر ، مع استدارة الظهر ، وثنى الرجلان على الجذع الى أن تنتهى الدحرجة الطائرة ·

الأخطـــاء : Fautes

* نفس الاخطاء كما فى الحركة السابقة بالاضافة الى المد الغير كاف فى (٦)

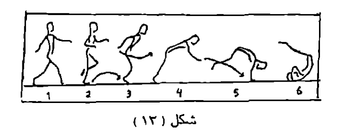
* تقل مسافة قذف الجسم نتيجة للدفع الغير كاف .

طريقة السند : Aide et parade

كما فى الحركة السابقة .

Rouler en avant en marchant ouen courantimpulsion des deux pieds.

الدحرجة الامامية الطائرة (بالارتقاء المذدوج)



شكل (١٣)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ المشى ثم الارتكاز على القدم اليمنى .

٣ ــ عمل وثبة خفيفة لأعلى مع ضم القدمين للامام ، ومرجحة الذرعان بخفة على الجانبين وللخلف .

٤ ــ ميل الجذع للامام مع مرجحة للذراعين اماما .

٥ ــ الدفع ثم ملامسة الأرض باليدان مع ارتفاع الردغتين .

٦ ــ انثناء للذراعين مع ثنى الرأس على الصدر ثم ملامسة المنطقة الظهرية للارض حيث تمتد الرجلان وهى منثنية على الجذع كى تنتهى الدحرجة

الأخطـــاء : Fautes

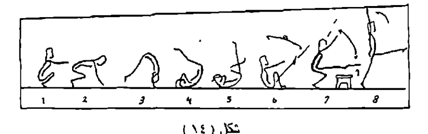
* ميل غير كاف للجذع للامام فى رقم (٤) .

* الاحتفاظ بالذراعان ممتدة عند ملامسة الارض .

وتؤدى طريقة السند كما فى الدحرجة الامامية من المشى .

Rouler en avant, arriver sur une jambe.

الدحرجة الامامية للوصول على قدم واحدة



شكل (١٤)

النـــواحى الفنيـــة : **étude et pédagogie**

١ — من وضع جلوس التكور على الكعبين يتم رفع الذراعان أماما ٠

٢ — اخلال التوازن للامام لوضع اليدان على الارض على بعد ٦٠ سم تقريبا أمام القدمين ٠

٣ — تمتد الركبتين ويتم الدفع بالمشطين لاعلى كى تتجـــــه الاليتين لأعلى أيضا ثم تبدأ الذراعان والرأس فى الانثناء ٠

٤ — ملامسة الارض باللوحين وتكون الرجلان مضمومة ٠

٥ — ثنى الرجل بعمق حيث يلامس الكعبين الاليتين ٠

٦ — تصل قدم الرجل المنثنية (الرجل اليمنى) الارض ، ويـــكون الجـــذع فى حالة اتزان وتمتد الذراعان لأعلى وتتجه الرجل الحرة لأعلى ايضـا (حيث تكون الزاوية بين الرجل والجذع مقفولة) ٠

٧ — يميل الجذع للامام كى يسـمح بالارتكاز على القدم اليمنى ، وتأخـــذ الرجل الحرة الوضع الافقى ٠ وتبقى الزاوية بين الجذع والساق كما هى وترتفع الذراعان للامـــام ٠

٨ — المد الكامل على قدم الارتكاز (اليمنى) ؛ مع قذف الرجل الحرة والذراعان لأعلى وذلك لتخفيف الحمل على قدم الارتكاز ٠

الأخطـــاء : Fautes

* عدم الثنى الكافى لقدم الارتكاز او الاعداد المتاخر لهذا الثنى فى (٥)٠

* ترك الساق الحرة تسقط (مرة اخرى)٠

* عدم الميل الكافى للامام ٠

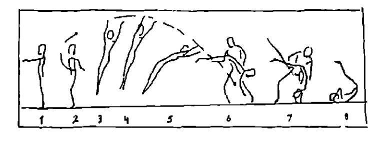
* القصور فى الدفع القوى لاعلى للذراعين والرجل الحرة ٠

طريقة السند : Aide et parade

يرتكز الساند بجانب اللاعب وللامام قليلا بجانب رجل **الارتكاز ويقـوم** بمسك يديه فى (٦) ، وجذبها للامام ولاعلى لاجباره على رفع للرجل الحرة ، ويسمح له بوضع مقعد امام اللاعب ولا يجب ملامسته بالكعبين فى (٧) ٠

Roulade avant par demi pirouette arrière.

الدحرجة الامامية بواسطة نصف دورة خلفية



شكل (١٥)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ــ وقوف الذراعان اماما ٠

٢ ــ ثنى خفيف للركبتين (الاعداد للدفع) مع مرجحة الذراعان للخلف ٠

٣ ــ ٤ ــ الدفع الخفيف للخلف مع قذف الذراعان للامام ، وتدور الراس لجانب الدورة (على الشمال كما فى الرســم) ثم عمل دوران كلى على المحور العمودى ٠

٥ ــ ٦ ــ خفض الذراعان تجاه الارض لعمل أرجحة للجذع تجاه للخطوة مع رفع الاليتين ·

٧ ــ ٨ ــ ملامسة الارض باليدين مع ثنى للذراعين ·

الأخطـــاء : Fautes

* اختلال للتوازن للخلف يكون غير كانى لحظة للدفع (٣) ·

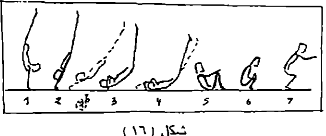
* انثناء غير كاف للجسم كما مبين فى (٥ ، ٦) ·

طريقة السند : Aide et parade

يقف السائد على الجانب المعاكس لدوران اللاعب ويضع يده على الفخذين (٦،٥) ثم عمل فرملة بوضع اليد الاخرى على الرقبة لثنى الراس ببطء·

Roulnde avant, de làppui tendu renversé.

الدحرجة الامامية من الوقوف على اليدان



شكل (١٦)

الدواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ــ الوقوف على اليدان ·

٢ ــ ثنى الراس ، ميل الجسم للامام مع ثنى خفيف للرجلين على الجذع ·

٣ ــ ثنى الراس مع الانثناء الكامل للذراعين ، (ثنى الجزء العلوى عــــلى السفلى من للجسم) مصحوبا بالنظر للقدمين ·

٤ — ملامسة الارض بالجزء الظهرى العلوى للامام بواسطة اليدين فى الوقت الذى تزال فيه الرجلان ممتدة ·

٥ — ثنى الرجـــــلان ·

٦ — ٧ — آداء نهاية طبيعية للدحرجة ، للوصول للوضع المستقيم ·

الأخطـــــاء : Fautes

* عدم انثناء الذراعان (التلامس الشديد مع الارض)·

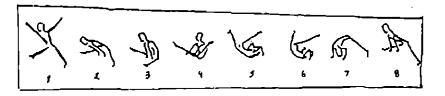
* ثنى الذراعان مبكرا جدا ، والقصور فى ميل الجسم ، والدوران البطىء·

طريقة السند : Aide et parade

يقوم السـاند بمســـك مفصلى رجلين اللاعب حتى يتمكن من الاتزان ويتم مصاحبته عند آداء الحركة ·

Roulade avant, à lécart.

الدحرجة الامامية من الارتكاز فتحـــا



شكل (١٧)

١ — وقوف فتح الرجلين بدرجة كبيرة ، ثم وضع اليدان على الارض مع ملاحظة أن تكون الذراعـان مفرودة تماما ·

٢ — ثنى الذراعان والرأس على الصدر ·

٣ — ٤ — الدفع بالمشطين مع ثنى الراس ، وملامسة الارض بالجزء العلوى من الظهر ·

٥ ــ تعود الذراعان بسرعة للامام ، ثم تفتح الرجلان لاقصى مدى ·

٦ ــ تعود اليدان للارض فى اقــرب نقطة من الاليتين وللامــام مع تلامس الكعبين للارض ·

٧ ــ يدخل الكعبين فى تلامس مع الارض وتفتح الرجلين بدرجــة كبيرة، ثم ينثنى الجذع للامام مع الدفع بالذراعان ·

٨ ــ ثنى الجذع بقوة للامام والدفع الكلى للذراعين للمساعدة فى النهوض·

٩ ــ الوقوف فتحا ·

الأخطـــــاء : Fautes

* ثنى الركبتين · * الوصول المتاخر لليدين على الأرض ·

* وضـع اليدين كثيرا للامام · * انثناء غير كاف للجذع فى ٧ ، ٨ ·

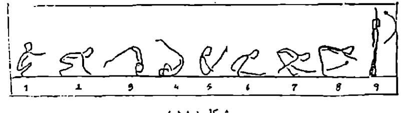
* سرعة دوران غير كافية · * دفع غير كاف للذراعين ·

طريقة السند : Aide et parade

يتابع السـاند اللاعب للخلف ويسـاعده فى النهوض برفعه من الاليتين فى ٧ ، ٨ ·

Roulade avant, jambes tendues.

الدحرجة الأمامية المنحنية



شكل (١٨)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ــ من وضع التكور (الارتكاز على المشطين) رفع الذرعان أماما ٠

٢ ــ اختلال للتوازن للامام مع مد الركبتين ، والدفع بالمشطين ٠

٣ ــ ارتكاز ممتد للرجلين ٠

٤ ــ ملامسة الأرض بالظهر ، وتبقى الرجلين فى حالة انثناء على الجذع ٠

٥ ــ تتحرك الذراعان للامام كى تتجه اليدان (كفى اليد) نحو الأرض ويصبح

الجذع فى حالة انثناء على الرجلين ثم تتحرك اليدان وتدخل فى تلامس مع الأرض قبل الكعبين ٠

٦ ــ الارتكاز على الأرض بوضع اليدان بخفة للامام (امام الحوض) ويثنى الجذع ثم تترك الاليتين على الارض ٠

٧ ــ تدفع اليدان الأرض لأطول وقت ممكن لرفع الحوض ٠

٨ ــ ٩ ــ ينتهى الدفع بالذراعين تجاه الأمام ولأعلى لاستعادة وضع الوقوف المستقيم ٠

الاخطـــاء : Fautes

* ثنى الركبتين ٠

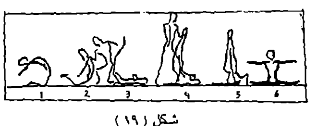
* وصول اليدان متأخرا على الأرض فى (٥) ٠

* ثنى غير كاف للحوض (زاوية الحوض ــ الرجـــلان مفتوحة جـــدا فى ٥،٦،٧) ٠

* القصور فى الدفـــع وفى قذف الذراعان فى ٧،٨،٩ وتؤدى طريقـــة السند كما فى الدحرجة من الوقوف فتحا ٠

Roulade abdominale en avant, sur une épaule.

الدحرجة البطنية للامام على كتف واحـــد



شكل (١٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ــ من وضع الارتكاز المتكور للامام على الركبتين ، رفع الذراعان جانبا .

٢ ــ اختلال التوازن للامام مع البقاء في وضع المد (الامتداد) القوى ، يتم ملامسة الأرض بواسطة الجزء الداخلي للكفلين .

٣ ــ الميل للامام للسقوط على البطن والصدر،حتى يثبت التكور ثم يتم رفع الرجلان خلفا ، وتدور الراس جهة الشمال ، (ملامسة من الوجنة اليمنى ، وتضم الذراع اليمنى اثناء الميل على الجـــذع وتلامس الأرض بالوجه الخارجي كله ، وتأخـذ اليد اليسرى ضع الارتكاز جانبا على الشـــمال ثم الوصول لوضع الانبطاح على الأرض ويرفع المرفق بخفة .

٤ ــ يتم الدفع من اليد اليسرى ، ويتأرجح الجذع والساقين الممتدين لأعلى حول الكتف الايمن .

٥ ــ ثنى الرجلين على الجذع حتى نهاية الدحرجة للامام .

٦ ــ الجلوس فتحا (أو الوصول لوضع التكور) .

الأخطـــاء : Fautes

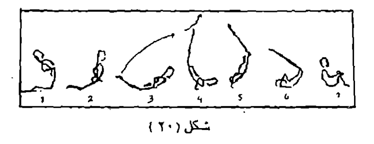
* تكور غير كاف وتحكم غير قوى في الامتداد في رقم ٢ ، ٣ .

طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند بجانب اللاعب (على جانب الكتف المحورى) ويقوم بمسكه من الكعبين ابتداء من التارجح فى (٣) ، ويقوم بمساعدته فى الدفع حتى يكون لديه الوقت لوضع ذراعية ورأسه ، ومساعدته على اللف مع فرملة سقوط الرجلين ٠

Roulade avant, aprés rouler abdominal.

الدحرجة الامامية بعد الدحرجة البطنية



شكل (٢٠)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagowie

١ ــ من وضع الارتكاز على الركبتين المتكور ، حيث تعمل الذراعان نصف انثناء، واليدان تكون على ارتفاع حزام البطن ٠

٢ ــ الميل للامام مع مد الجذع بقوة ٠

٣ ــ ملامسة الارض بالارجحة (الحوض والصدر) ، مع ارتفاع الرجـلان للخلف ، وتوجه اليدان تجاه الارض على ارتفاع حزام البطن ٠

٤ ــ فى الوقت التى تعمل فيه الرجلان لاعلى بحركة مقذوفة ، تعمل الذراعان على رفع الصدر من الارض ٠

٥ ــ فى الوقت الذى يحدث فيه المد الكافى للذراعين ، تثنى كل من الراس على الصدر والرجلان على الجذع ٠

٦ ـــ ملامسة الارض بالبطن (الذراعان تعمل فى هذا الوضع كممر للراس وترفع الرجلان ٠

٧ ـــ نهاية الدحرجة الامامية ٠

الأخطـــــاء : Fautes

※ القصور فى الامتداد من المنطقة القطنية الظهرية ٠

※ عدم استمرار هذا الامتداد فى (٢) ، (٣) ٠

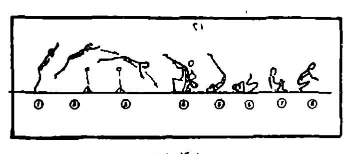
※ ملامسة اليدان للارض كثيرا للامام او كثيرا للخلف او التبكير فى الملامسة

※ ثنى الراس والجسم مبكرا جدا ٠

وطريقة السند هنا كما فى الحركة السابقة ٠

Roulade avant, par dessus obstacle
(saut de nuque).

الدحرجة الامامية الطائرة فوق عائق



شكل (٢١)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagowie

١ ـــ عمل وثبة من عدة خطوات ، ثم الدفع بالقدمين ، وميل الجذع للامام مع امتداد الذراعان عموديا ٠

٢ ـــ بعد الدفع يستمر ميل الجذع للامام ، مع بقاء الذراعان ممتدة ٠

٣ ــ ترتفع الرجلان للخلف (مع توجيه الكعبين لاعلى) ، وينخفض الجذع للامام ، وتتجه اليدان نحو الارض مع تثبيت النظر على نقطة الاتصال ٠

٤ ــ ملامسة الذراعان الممتدة للارض ثم تنثنى فى الحـــال ٠

٥ ــ ثنى الراس على الصدر مع ثنى الرجلان انثناء تام على الجذع ٠ فى ٦ ، ٧، ٨ نهاية الدحرجة للامــام ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* ميل غير كاف للامام ، او الاسراف فى الميل لحظة الدفع ٠

* الاتصال بالارض والذراعان مرتخية او متصلبة جدا ٠

* الدوران مع لمتداد العمود الفقرى (القصور فى ثنى الرجل ــ الجزع فى ٥) ٠

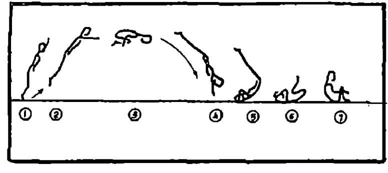
طريقة الســــند : Aide et parade

يقف الساند على جانب اللاعب ويضع يد على الترقوة ليساعده على الدفع واليد الاخرى تحت الكفلين قبل مرحلة الدوران ٠

ملحـــوظة : يجب اختيـــار عوائق مناسبة منخفضـــة ولينة (استك مطاط ، سجادة مستديرة ، زميل فى وضع ثنى الركبتين ٠٠٠ الخ) مع التشديد على الدفع ومرحلة التعلق قبل ملامسة اليدين للارض ٠

Roulade avant groupée, dègroupèe.

الدحرجة الطائرة المتجمعة والغير متجمعة



شكل (٢٢)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـ عمـل عدة خطوات للاقتراب ثم الوثب اماما عاليا بواسطة الدفـع بالمشطين ٠

٢ ـ بعـد الدفع يميل الجسم للامام خفيفا (ويؤدى ذلك بطريقة اقل من الدحرجة السابقة) ٠

٣ ـ تتجمع الرجلان المنثنية بسرعة على ، وتتحرك الذراعان المنثنية ايضا لتساند فى هذا الوضـع المتجمع (وقتيا) ، ويبدا الجـذع فى الارجحة ، وتبقى الراس فى حالة امتداد ٠

٤ ـ فى الوقت الذى تمتد فيه الرجلان والذراعان ، تتجه اليدان للامام نحو الارض ، وتبقى الرجلان فى حالة ثنى خفيف على الجذع ٠

٥ ، ٦ ، ٧ : ملامسة الارض بالذراعان المنثنية خفيفا ، مع ثنى الراس على الصدر كى تنتهى الدحرجة مثل الحركة السابقة ٠

الاخطـــاء : Fautes

* نفس اخطاء الحركة السابقة ٠

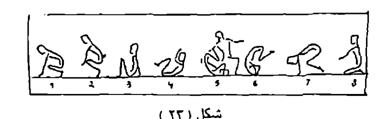
* القصــور فى بقـاء الراس فى حالة امتــداد فى (٣) حيث يولد دورانا اوتوماتيكيا ٠

Roulade arriere simple

ثانيا : الدحرجات الخلفية

Roulade arriere simple

الدحرجة الخلفية البسيطة



شكل (٢٣)

النـــواحي الفنيـــة : étude et pédagowle

١ ـــ وضع جلوس التكور (جلوس على الكعبين) ٠

٢ ـــ تتجه الذراعان خلفا مع اختلال توازن الجسم للخلف ٠

٣ ـــ الجلوس على الارض خلف الكعبين ، حيث تتجه الذراعان للخلف لتخفيف الصدمة ٠

٤ ـــ تكـــور الظهـــر (٠ومنبداية الدحرجة على الظهر) حيث تاخذ الركبتين وضعهما على الصدر ، وترتفع الذراعان منثنية لاعلى ، حيث تتجه من الامام للخلف ، وتكون الراس فى حالة انثناء ٠

٥ ـــ ملامسة اليـــدان للارض (الابهامان على جـــانب الراس) ، ثم الرقبة وتسحب للركبتين على الوجه ٠

٦ ـــ تساعد الذراعان الراس على المروق ٠

٧ ـــ تمتد الذراعان مدا كاملا ، ثم يتم التلامس بالوجه الداخلى للقدمين والساق ٠

٨ ـــ وضع الجلوس على الركبتين ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* عدم وضع اليدان مبكرا خلف الراس فى (٥) ٠

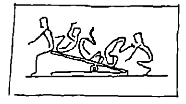
* القصور فى اداء الذراعين فى (٥) يسبب دحرجة خلفية على كتف وهو خطا عام للمبتـــدىء ٠

* القصور فى تكور الظهر أثناء ملامسته للارض ٠

* مد الرجلان فى لحظة الارتكاز بالذراعان فى ٥ ، ٦ ٠

ملحوظة :

من الافضل اداء الدحرجة الخلفية من وضـــع الجلوس على لـــوح مائل (سلم القفز) ٠



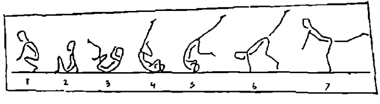
شكل (٢٤)

طريقة السـنـــد : Aide et parade

الوقوف على احد جانبى اللاعب ، بوضع ركبة على الارض ، ثم يضع يده اسفل الظهر لساعدته على الدوران ، واليد الاخرى تستعد لتجميع الساقين وذلك فى حالة حدوث اى امتداد للرجلين ٠

Roulade arriére sur une jambe.

الدحرجة الخلفية على ســاق واحدة



شكل (٢٥)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagowle

١ ، ٢ ـــ الوصــول لوضــع التكور (ثنى الركبتين) ، ثم الميل للخلف مع تحريك الذراعان خلفا وهى منثنية انثناءا خفيفا .

٣ ـــ تعود الذراعان لأعلى ، حيث تثنى احدى الرجلين بقوة ، وتبدأ الرجل الاخرى فى الامتداد .

٤ ـــ توضـــع اليدان على الارض بجانب الاذنين بحيث تشير الاصابع الى الكتفين ، ثم تثنى الراس على الصـــدر وتبقى الرجل الممتدة فى حالة انثناء خفيف على الجذع .

٥ ـــ تمد الذراعان المنثنية لمرور الراس بينهما ، ثم تمد الرجل الحرة على الجذع كى تهبط الرجل الأخرى تجاه الأرض .

٦ ـــ يتم الامتداد الكامل للذراعين والرجل الحرة ، حتى تدخل القدم فى ملامسة مع الارض .

٧ ـــ الدفع بالذراعان ورجل الارتكاز وذلك لاستعادة وضع الاتزان مـــع الامتداد الكامل للمنطقة الظهرية القطنية .

الأخطـــــاء : Fautes

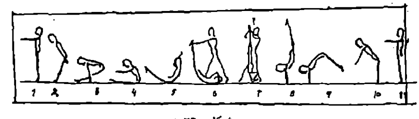
نفس الاخطاء السابقة بالاضافة الى القصور فى فتح للزاوية بين الرجلين وترك الرجل الحرة تعاود سقوطها .

طريقة الســـــند : Aide et parade

نفس طريقة السند للدحرجة الخلفية البسيطة مع سحب الرجل الحرة فى الاتجاه العلوى .

Roulde arrière jambes tendues (avec extension totale à la verticale).

الدحرجة الخلفية ، الساقان ممتدتان (الوقوف على اليدان)



شكل (٢٦)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagowle

١ ــ وضع الوقوف ٠

٢ ــ ثنى الجذع للامام ، ثم اختلال توازن الجسم للخلف حيث تنخفض الذراعان لاسفل وتتجه راحتا اليدين للخلف ٠

٣ ــ يتشكل ثنى الجذع وتبقى الرجـــلان ممتدة وتتلامس اليدان مع الأرض اولا ثم الآليتين ٠

٤ ــ فى الوقت الذى تلامس فيه الآليتين الارض ترتفع الذراعان للامام ٠

٥ ــ الوقوف من الدحرجة الخلفية على الظهر ، حيث ترتفع الرجلين وتحمل اليدان والراس الجسم من الخلف ٠

٦ ــ ملامسة اليدان والرقبة للارض ، وترتفع الرجلان عاليا وتستمر فى الارتفاع مع فتح الزاوية بين الساق والجذع وتثبيت النظر على القدمين٠

٧ ــ تمد الذراعان لمرور الراس بينهما ويمد ايضا كل من الجـــذع والرجلين للوضع العمودى ٠

٨ ــ وتحقق الذراعان دفعهم بالمرور بالارتكاز الممتد المعكوس ٠

الأخطــاء : Fautes

* ثنى الركبتين فى (٣) ٠

* تلامس اليدان للارض متاخرا جدا فى (٣) ٠

* الاحتفاظ بزاوية الجذع ـ الرجلين مقفولة فى ٥ ، ٦ ، ٧ والذى يؤدى الى اختلال للتوازن ٠

* المد المبكر جدا فى (٦) ، (٧) والذى يؤدى للعودة للامام ٠

* المد الحادث للرجلين على الجذع يجب أن يؤدى بالتدرج وبايقاع سليم ٠

* تجاوز القدمين للارتكاز العمودى لليدان ٠

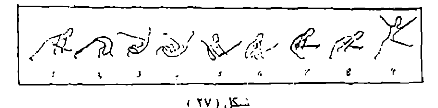
* القصور فى اداء اليدان فى الوضع الممتد على الرقبة ٠

طريقة الســند : *Aide et parade*

يقف الساند بجانب اللاعب ويساعده من الفخذين عن طريق خط سير الحركة الى الوقوف على اليدان ويمنع اللاعب من السقوط للخلف باليد الاخرى ٠

Roulade arriere a Lecart

الدحرجة الخلفية بفتح الرجلان



شكل (٢٧)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagowie

١ ـ وقوف فتح الرجلان لاقصى مسافة ٠

٢ ـ ثنى الجذع اماما ، ووضع اليدان على الارض لابعد مايمكن وللخلف بين الرجلان ٠

٣ ـ الارتكاز الخفيف للذراعين والملامسة بالآليتين ٠

٤ ـ رفع الرجلان جانبا ٠

٥ ـ ٦ : الميل على الظهر حيث تتجه اليدان بجانب الاذنين على الارض وتبقى الرجلان مفتوحة ٠

٧ ـ مد الذراعان لمرور الرأس بينهما حيث تنخفض الرجلان جانبا على الارض ٠

٨ ـ الدفع بالذراعين للعودة لوضع الوقوف فتحا ٠

الأخطـاء : Fautes

* نفس الاخطاء السابقة للدحرجة الخلفية الساقان ممتدتان ٠

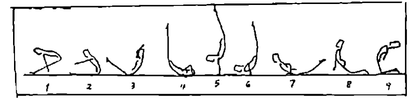
* اعادة جذب الارجلان ٠

طريقة السند : Aide et parade

متابعة اللاعب بمسكه من الحزام (باليدين) أو بدفعه من الأليتين فى (٥) ، (٦) ٠

Roulade arrière à léquilibre passager, suivie de rouler abdominal (poisson).

دحرجة خلفية للوقوف على اليدان للدحرجة البطنية



شكل (٢٨)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagowie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ : نفس الخطوات للدحـــرجة الخلفية والســـاقان ممتدة فى (٦) المرور للارتكاز المتد المعكوس (للوقوف على اليدان) ٠

٦ ــ انثناء الذراعان ، مع مد الراس ، حيث يتجه الصدر للوضـع على الأرض بخفة للامام وذلك من اليدان ، حتى يتشكل المد القطنى (اى وضع القبة فى منطقة الكليتين) ٠

٧ ــ الملامسة والاتزان للخلف ، حيث يمر حزام الحوض بعلو لليدان حتى يتدرج عمل الذراعان ، ثم تمد الراس ، ويبقى المد القطنى كما هو ٠

٨ ــ مد الذراعان بشدة حتى نهاية الاصابع ، حتى يحدث المد من الرأس ومن الظهر مع تلامس الركبتين للارض ٠

٩ ــ المرور بالارتكاز على الركبتين ، مع فتح الذراعان جانبا حتى يتم الثنى الخلفى للجذع ٠

النهــاية :

الوصـول لوضع التكور بالارتكاز على الركبتين ، او للوقوف الممتد بالمرور على امشاط القدمين ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* دفع الصدر كثيرا للخلف من اليدان ٠

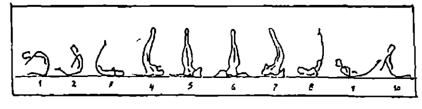
* قصـور المد القطنى ، وقلة الدفع من الذراعان ٠

طريقة الستر : Aide et parade

الوقوف على جانب اللاعب ومسكه من الكاحلين للاتزان وفرملته لملامسة الصدر بالارض ، ومساعدته فى النهوض على الركبتين وذلك برفعه من أسفل الذقن ٠

Roulade avant - arrière sur une épaule. à lappui abdominal.

الدحرجة الامامية الخلفية على احد الكتفين للارتكاز البطني



شكل (٢٩)

النـــواحي الفنيـــة : étude et pédagowie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ : تؤدى نفس مبادىء الدحرجة الامامية .

٥ ، ٦ ــ المرور للارتكاز المعكوس على الرقبة ، حيث يمر وزن الجسم من الكتف الايمن للكتف الايسر ، وعنـــدئذ يكون الذراع الايسر قد انهى عمله ثم يثنى الذراع الايمن ليدخل بدوره فى الاداء .

٧ ــ يتم التأرجح او التمايل على الكتف الايسر حيث تمد الرجلان اللتان كانتا فى حالة انثناء على الجذع وذلك بمد مجبر حتى يتم الارتكاز باليدين على الارض .

٨ ــ الوقوف من التدحرج البطنى للخلف ، ءوراءه الراس ثم مدها .

٩ ، ١٠ ــ نهاية الدحرجة البطنية فى (٨) .

الاخطـــــاء : Fautes

* نفس أخطاء الدحرجة الامامية والدحرجة الخلفية .

* اختلال التوازن للامام فى (٥) ، (٦) ، وتاخذ القدمين وضعها بخفة فى نفس المكان اثناء المرور للارتكاز من كتف لآخر .

طريقة الســـند : Aide et parade

يقف الساند على الجانب من أول كتف ارتكاز ، ويقوم بجـــذب كاحلى اللاعب لمساعدته على البرم المرفوع لاعلى .

Roulade arriere a Lappui Tendu renverse Tenu.

للدحرجة الخلفية للوقوف على اليدان

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie .

١ – من وضع الجلوس الطويل يتدحرج الجسم على الظهر حيث تتحـــرك الذراعان بسرعة للخلف بجانب للراس وباتساع الصدر (تتجه اطراف الاصابع للكتفين) .

٢ – تنثنى الراس على الصدر ، وترتفع الرجلين خلفا للوصول لوضـــع الكب وباستمرار سير الحركة يحدث المد في كل من الذراعين لدخول الراس بينهما وفى مفصلى الفخذين حيث يتم قذف مشطا القدمين لاعلى .

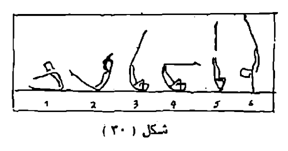
٣ – الوصول لوضع الوقوف على اليدين .

طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند بجانب اللاعب ، وفى اثناء وصوله لوضع الكب يقوم بمسكه من مفصـى الرجلان ويرفعهما لاعلى .

Roulade arriére á léquilibre par flexior extension des jambes sur le tronc.

الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدان بثنى ومد الرجلين على الجذع



شكل (٣٠)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، نصف دحرجة للخلف .

٣ ــ تدخل اليدان والرقبة فى تلامس مع الارض ، ثم تمد الرجلين للوضع العمودى على الجذع .

٤ ــ ثنى الرجلين على الجذع ، وتتجه الساقين للوضع الافقى ، بحيث توجه الكفلين للامام .

٥ ، ٦ ــ المد للوضع العمودى مثل التمرين السابق .

الأخطـــــاء : Foutes

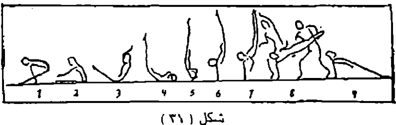
* ❊ نفس الاخطاء كما فى رقم (١) .
* ❊ عدم اتقان للوضع فى رقم (٣) .
* ❊ القصور أو زيادة الانثناء .

طريقة الســـــند : Aide et parade

يجلس الساند على الركبتين بجانب اللاعب ويضع يد على الفخذين واليد الاخرى على الظهــر ، ويســاعد فى حفــظ التوازن ورفع الفخذين فى المرحلة النهائية .

Roulade arriére à làppui tendu renversé , avec demi tour sur un bras à làppui dorsal.

الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدان مع نصف لفة على ذراع للانبطاح المائل المعـــــــــــكوس



شكل (٣١)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ـــ نفس مبادىء الدحرجة

٧ ـــ عند الوصـول للاحسـاس التوازنى فى (٦) يحمل وزن الجسم على ذراع (الذراع الايمن كما فى الرسم) ، ويترك الذراع المقابل (الايسر) الارض ليتكون محور حول الكتف الايمن ، وتبدأ الرجلان والجذع فى النزول ·

٨ ـــ الدوران حول المحور المتوسط للجسم بفتح الذراع الايسر ، حيث تتبع الرأس الحركة مع توجيه الدوران لاعلى ولليسار ·

٩ ـــ الاستمرار فى الاداء ، حيث يتجه الذراع الايسر للخلف مع ملامســـة الارض بالكعبين للارتكاز الظهرى·

الأخطـــــاء : Fautes

* أموركاج (AMORC· Age) متأخر جدا من الالتواء فى (٧)·
* ارتكاز غير مؤثر من ذراع المحور ·
* انثناء للساقين على الجذع ·

طريقة الســـــند : Aide et parade

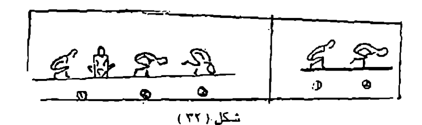
يقف الساند على جانب اللاعب خلف ذراع الارتكاز ويساعده فى (٧) وذلك بوضع يده على المقعده والاخرى على الكعبين ومصاحبتها ·

الباب الثانى

اولا ــ الوقوف على الراس :

Le trépied la station accroupie.

الوقوف على الراس من وضع الجلوس على أربع



شكل (٣٢)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

١ ــ ومن ضع التكور تفتح الركبتان ، وتوضع اليدان على الارض ، ويستند السطح الداخلى للركبتين على المرفقين ٠

٢ ــ الميل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين التى تثنى انثناءا خفيفا ثم تميل الرأس تجاه الارض ٠

٣ ــ تتلامس الراس مع الارض بالجبهة حيث تكون نقطة الاتصال امــــام اليدين مكونة مع اليدين ثلاثة اضلاع لمثلث متساوى الاضلاع تقــريبا، ثم ترتفع المؤخرة (الاليتين) أثناء الاتزان ثم تترك القــدمين الارض ، ليكون الوضع الانهائى هو الارتكاز على المرفقين ٠

الاخطــــاء : Fautes

* ارتكاز غير كامل للركبتين على المرفقين ٠

※ اختلال توازن كبير للامام مما يؤدى لسقوط الراس .

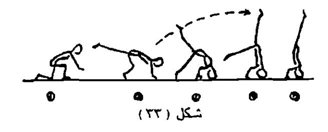
※ وضع الرأس قريبا جدا من اليدان،ويعنى ذلك انها تكون على أحد الاضلاع مما تؤدى للتدحرج للامام .

طريقة السـند : Aide et parade

من وضع الجلوس فتحا الذراعان اماما ، يجلس الساند امام اللاعب واضعا يداه على الوسط وراسه على منطقة قطن اللاعب كى يساعده على الاحتفاظ بتوازنه .

Poirier avec élan d'une jamb.

الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردى



شكل (٣٣)

النـواحى الفنيـة : étude et pédagogie

١ ــ توضع الركبة على الارض حيث يميل الجذع للامام ، وتمتد الذراعان للارتكاز أماما .

٢ ــ ارتكاز اليدين يبعد بعدأ كافيا للامام بامتداد رجل الارتكاز (الرجـل الامامية) ، والرجل الحرة تبدا فى الارتفاع بمدة للخلف .

٣ ــ انثناء الذراعان ، والمد الكامل من رجل الارتكاز ، ثم وضـع الـرأس على الارض (من المقدمة) وتستمر الرجل الحرة فى الارتفاع لاعلى .

٤ ــ وعن طريق الدفع من رجل الارتكاز تتجه الرجل الحرة لاعلى ، ويمـر وزن الجسم على الذراعين والرأس ، وبعد ترك رجـل الارتكاز الارض

يحدث امتداد تطلى حيث تكون الرجل الحـــــرة قـــد تخطت المستوى للعمودى من الارتكاز على الارض ٠

٥ ــ تضم رجل الارتكاز مع الرجل الحرة وفى نفس الوقت يمد الاجسم بحيث تصنع الرجلين والجذع وكذا الراس خطا عموديا على الارض ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* وضع اليدان على الارض قريبا جـــدا من القدم الامامية (الاتجاه للدحرجة لحظة الدفع)٠

* قصور اداء الرجلين او الذراعين ٠

* وضع غير صحيح من الراس بمقارنته بوضع اليدان ٠

* الاحتفاظ بالظهر مستديرا فى (٤)٠

* الشروع فى الدحرجة من الكتلين فى حالة تخطى الوضع العمودى للراس ٠

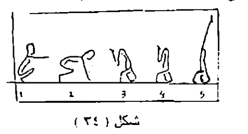
* الوضع النهائى غير مستقيم او وضع تقعرى قليلا ٠

طريقة الســـــند : Aide et parade

ياخذ الساند وضعه أمام اللاعب فى لحظة للبــــداية ويقوم بمسكه من الكاحلين ، ويمكن للاعب اداء الحركة امام حائط وفى هذه الحالة لابد من وضع مرتبة بين راســه والحائط ٠

Roulade avant (de la station accroupie)

الوقوف على الرأس الركبتان منثنيتان ثم ممتدتان من وضع التكور



شكل (٣٤)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ أخذ وضـع التكور ، الذراعان اماما ٠

٢ ـــ الميل للامام لوضع اليدان على الارض ٠

٣ ـــ دفع خفيف من المشطين ، ثم ثنى الذراعان ، مع ملامسة الـــراس من الجبهة للارض ٠ وبعد ان ينتهى الدفع يتم فى الحال ثنى الركبتان على الصـــــــــــدر ٠

٤ ـــ امتداد ظهرى ـــ قطنى للاتزان ٠

٥ ـــ مد الركبتين لاعلى للوصـول للوضـع المستقيم (للعمودى) ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* ترك الركبتان تمتد فى (٣) ٠

* عدم الانتظار لتثبيت الظهر فى وضع تام من الامتداد لفرد الركبتان ٠

Poirier jambes groupées puis tendues de la station à genoux assis.

الوقوف على الراس الركبتان منثنيتان ثم ممتدتان من الجلوس على الركبتين

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ أخذ وضـع التكور (القرفصـاء) الذراعان اماما ٠

٢ ـــ الميل للامام لاخلال توازن الجسم وارتكاز اليدان على الارض ٠

٣ ـــ دفع من المشطين بخفة مع انثناء الذراعان خفيفا وملامسة الراس للارض وبمجرد انتهاء الدفع ، يتم ثنى الركبتين على الصدر ٠

٤ ـــ مد المنطقة البطنية الظهرية للاتزان ٠

٥ ـــ مد الركبتان لاعلى للوصول للوضـع العمودى على الارض ٠

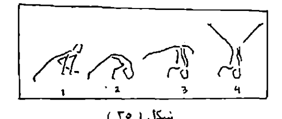
الأخطـــاء : Fautes

* ترك الركبتان تمتد فى رقم (٢) ٠

* عدم الانتظار للوصول لوضع استقامة الظهر ما يسمح بامتداد الركبتين٠

Poirier de la station écartée.

الوقوف على الراس من الوقوف فتحا على اربع



شكل (٣٥)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

١ ـــ من وضع الوقوف على اربع فتحا ؛ ثنى الجذع للامام لوضع اليدان على الارض ٠

٢ ـــ ثنى الذراعان لوضع الراس (الجبهة) للامام مثل الوضع السابق ٠

٣ ـــ تساند الذراعان الوضع ، ويتم الدفع الخفيف بالمشطين متبوعا بمـد الجذع ، حيث يمر وزن الجسم على اليدين ثم الراس ، وتبقى الرجلان مفتوحة على الجذع ٠

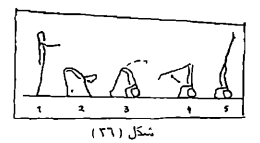
٤ ـــ مد الرجلين عاليا للوضع المستقيم فتحا ٠

الأخطـــاء : Fautes

نفس الاخطـاء السابقة ٠

Poirier jambes tendues de la station droite.

الوقوف على الراس من وضع للوقوف المستقيم



شكل (٣٦)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

١ ــ اخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) ٠

٢ ــ ثنى الجذع أماما اسفل مع امتداد الرجلان ، بحيث تضع الذراعـــان ممتدة عموديا كلما امكن ذلك ، ويبقى وزن الجسم على القدمين ٠

٣ ــ الارتكاز على اليدين مع اختلال التوازن للامام حيث تثنى الذراعـــان خفيفا حتى يتم الارتكاز على مقدمة الراس (الجبهة) ٠

٤ ــ الدفع الخفيف من مشـــطى القدمين مع امتداد المنطقة القطنيـــة الظهرية وتبقى الرجلان الممتدة فى حالة انثناء على الجذع (الزاوية مقفولة)٠

٥ ــ مد الرجلين للوصول للوضع العمودى (المشطين ، الرجـــلين ، الجذع ، الراس على خط مستقيم) ٠

الأخطـــاء : Fautes

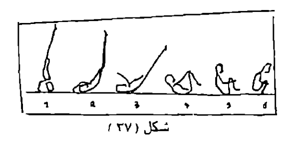
المبالغة فى وضع اليدين أماما أو خلفا كثيرا فى رقم (٢) ٠

طريقة الســـند : Aide et parade

* يقف الساند امام اللاعب او خلفه ويتم جذبه من المقعدة فى رقم (٣) ٠

Roulade avant du poirier (parade du poirier).

الدحرجة الامامية من الوقـــــوف على الراس



شكل (٣٧)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

١ ــ الوقوف على الراس ٠

٢ ــ ثنى الرأس على الصدر (الدوران على الراس) بدفع الذراعان ، مـــع الاحتفاظ بثبات القدمين ، وفى نفس الوقت يحدث ثنى خفيف للجسم٠

٣ ــ ملامسة الارض بالجزء العلوى من العمود الفقرى ، حتى تعود الذراعان للامام ، ثم تستمر الرجلان فى الامتداد وفى حالة انثناء على الجــذع (تعمل الرجلان مع الجذع زاوية ٩٠ْ)٠

٤،٥،٦ ــ ثنى الرجلان على الصدر للوصول لنهاية الدحرجة الامامية ٠

الأخطـــاء : Fautes

* الميل للامام بدون ثنى الرأس (يسبب تمزق الفقرات العنقية) ٠
* الميل المبكر للرجلين (التأخر فى الانطلاق للدوران) ٠

طريقة الســند : Aide et parade

مساعدة اللاعب على فرملة الرجلين بالارتكاز على الكعبين ٠

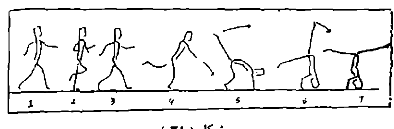
Poirier en marchant (à lécart antévo - posterieur).

الوقوف على الراس من المشى (بفتح الرجـــلان فى الاتجاه الامامى ــ الخلفى)

٣،٢،١ ــ اخذ خطوتين للامام ، الرجل اليسرى خلفا واليمنى للامام .

٤ ــ الارتكاز على الرجل اليمنى ، ثم ميل الجذع اماما اسفل مع مرجحة الذراعان اماما ، وعندئذ تبدا الرجل الخلفية فى الارتفاع .

٥ ــ انثناء الرجل الامامية مع ملامسة اليدين للارض (على بعد كافى وللامام من القدم اليمنى) وتستمر الرجل الخلفية فى الارتفاع .

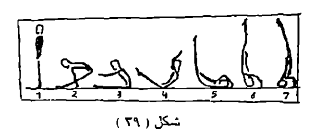


شكل (٣٨)

٧،٦ ــ الارتكاز ثم الثنى الخفيف ، والمد من القطن ، ثم وضع الراس على الارض ، مع دنع رجل الارتكاز ، ومد المنطقة القطنية وذلك بفتح الزاوية المكونة بواسطة الرجلين ، ثم تتحرك الرجل اليسرى لابعد مسافة ممكنة للخلف فى الوقت التى تكون فيه الرجل اليمنى تعمل وزن معاكس على الجانب الآخر (الفترات القطنية تكون نقطة تمفصل للاتزان) .

Poirier de la roulade arriére.

للوقوف على الراس من الدحرجة الخلفية



شكل (٣٩)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـــ أخذ وضع الوقوف المعتدل (المستقيم) ٠

٢،٣،٤ ــ الدحرجة الخلفية للرجلان ممتدتان ٠

٥ ـــ ترتفع الرجلان (بداية امتداد الرجلان على الجذع) من وضع اليـــدان على الارض على بعد كاف خلف الراس وليس على كل جانب مثلمـــــا يحدث فى الدحرجة الخلفية ٠

٦ ـــ تكمل الرجلان امتدادهم على الجذع فى الاتجاه العمودى ، للوصـــول لوضع الاتزان على الراس ٠

٧ ـــ المد الكامل للرجلين والجذع للوصول لوضع الاتزان بالوقوف على الراس

الأخطــــــاء : Fautes

* ثنى الركبتين على الجــذع ٠

* وضع اليدان قريبة جدا من الاذنين (مما يؤدى الى اعاقة الوقــوف عـــلى الـــراس) ٠

* الامتداد المجبر للذراعين (مما يؤدى لصعوبة تثبيت الراس على الارض٠

طريقة المســـاعد : Aide et parade

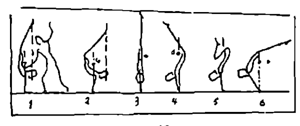
يمسك المساعد اللاعب من القدمين ويقود حركته لاعلى ٠

Les Equilibres :

ثانيــا : حــــركات الاتــزان

تعريف التوازن المعكوس (وضع الوقوف على اليدان) :
définition de léquilibre :

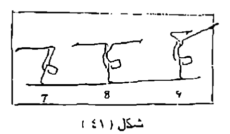
هو عبارة عن وضع الوقوف العادى معكوسا ، حيث تؤدى الذراعان دور الرجلان فى الوضع المستقيم العادى ·



شكل (٤٠)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

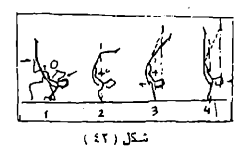
ويستخدم هذا الوضع كثيرا فى رياضة الجمباز لانه يؤدى من اوضـــاع كثيرة ومختلفة باستخدام اجزاء اخرى من الجسم ومثال ذلك الوقـــوف على المرفقين · ويعتبر هذا الوضع من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه اجزاء الجسم الوضع العادى حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن اتزان الجســم على اليدين ·



شكل (٤١)

وتؤدى أيضا حركة للوقوف على اليدين على جميع الاجهزة لـــــذا فمن

الاهمية الانفراد بتعليمها لكونها حـــركة أصعب من للوقوف على الكتفين وكذا للوقوف على الراس حيث ان قاعدة ارتكاز الاولى مستطيلة او مربعـــة مكونة من الكتفين والكوعين والثانية تاخذ شكل المثلث وتتكون من الراس واليدين ، اما فى حركة الوقوف على اليدين فان قاعدة الارتكاز عبارة عن خط المستقيم الواصل بين الكفين وكذلك بعد مركز الثقل عن الارض ٠

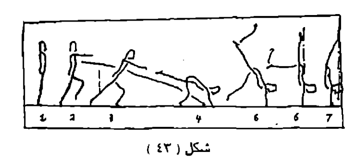


شكل (٤٢)

ويلاحظ فى هذه الحركة ان يمتد الجسم لاعلى حتى يصل لاقصى ارتفاع يمكن للاعب ان يصل اليه ٠ وعموما فانه يجب التخلص من جميع الزوايا اثناء الامتداد وذلك لاتاحة الفرصة لخط الثقل ان يمر بنقطة مركز الثقل وبالتـــالى ليسقط داخل حدود قاعدة الارتكاز المتكونة من اليدين ٠

Appui tendu (équilibre) en élan.

الوقوف على اليدين من الجرى (الاقتراب)



شكل (٤٣)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـــ وضع الوقوف العادى (المستقيم) ٠ ثم الجرى اماما ٠

٢ ــ ميل الجسم للامام قليلا ، ثم لارتكاز على الرجل اليمنى ، لــكى ترتفع الرجل اليسرى منثنية للامام ، مع مرجحة الذراعان أماما ٠

٣ ــ الارتكاز على رجل اليسرى اماما ، ثم الميل لاحاد للجذع للامام بحيث يكون الجذع على امتداد الرجل الخلفية واليدان للامام ٠

٤ ــ تتصل اليدان بالارض ، وتعتد الذراعان على طول الجــذع ثم ترتفع الرجل الخلفيــة ٠

٥ ــ دفع رجل الارتكاز (اليسرى) ثم تندفع الرجل الحرة (اليمنى) بحركة مقذوفة لاعلى جاذبة معها فى اتجاه عمودى الجذع والظهر والراس حتى يكونوا فى حــالة امتـــداد ٠

٦ ــ ترفع الرجل الحرة فى الحال بدون المرورو للوضع العمودى للظهــر ، ويحدث الشد على نقطة القدم حيث تكون الذراعان فى حالة امتداد كامل ٠

٧ ــ تلحق رجل الارتكاز بالرجل الحرة ، ثم عمل تعويض خفيف فى المنطقة القطنية (تقعر طبيعى مساو لوضع الوقوف العادى المستقيم) ٠

الأخطـــاء : Fautes

* الكتفين للامام كثيرا فى شكل (٤) ٠

* وضع اليدان على الأرض بالقرب من قدم الارتكاز ٠

* مرور للكتفان امام الوضع العمودى لليدين حتى الدفع الحادث من الرجل ٠

* ثنى راس على الصــدر ٠

* الدفع العنيف من الرجل الحرة التى تتخطى الوضع العمودى لنقط الارتكاز مسببه دفع زائد للامــام ٠

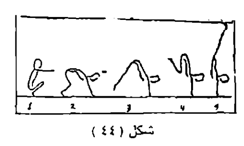
* البطء فى عودة الارتكاز ٠

طريقة السـنـد : Aide et parade

عند بداية تعليم الحركة يقف الساند من الامام ، ثم على الجانب عندما يكون اللاعب (المتعلم) قد انتهى الحركة ٠

Equilibre de la station accroupie.

الوقوف على اليدين من وضع التكور



شكل (٤٤)

النــواحي الفنيــة : étude et pédagogie

١ ـ اخذ وضع التكور الذراعان امام ٠

٢ ـ الميل للامام بدفع الأرض بالمشطين ، ثم توضع اليدان على الأرض على بعد ٥٠ سم ـ ٦٠ سم للامام ٠

٣ ـ مد الرجلين مدا كاملا حتى يكمل الجذع هذا الامداد للوصول للوضع العمودى حيث يوجه الكفان لاعلى

٤ ـ الامتداد العمودى الكامل للذراعين والجـذع ثم ثنى الركبتان على الصـدر

٥ ـ امتداد الركبتان للوضع العمـودى ٠

الأخطــاء : Fautes

* وضع اليدان قريبا جدا أو بعيدا جدا للامام ٠
* دفع غير كاف للرجلين للوصول لوضع الوقوف على اليدين ٠
* ثنى الذراعـان

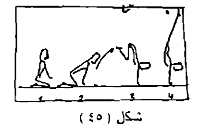
* تنى الرجلان مبكرا جدا او كثيرا جدا للامام ٠

طريقة الســـند : Aide et parade

يرتكز الســـاند بالركبتين على جانب اللاعب ويضع يد على كـــف الكتـــف والاخرى على عظم القصبة فى (٤) ٠

Equilibre de la station à genoux assis.

الوقوف على اليدان من وضع الارتكاز على الركبتين



شكل (٤٥)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـ وضع الجلوس على الركبتين الذراعان لاسفل ، استقامة الظهر ٠

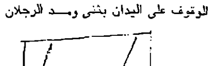
٢ ـ الميل للامام ، ثم وضع اليدان على الأرض امام الركبتين ٠

٣ ـ دفع الرجلين لاعلى (الارتكاز على مقدمة القدمين والابهام) ٠

٤ ـ نفس المبادئ، ونفس النهاية للحركة السابقة وأيضا الاخطاء وطريقة الســـند ٠

Equilibre du poirier par flexion extension des jambes.

الوقوف على اليدان بثنى ومـــد الرجلان



شكل (٤٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ــ الوقوف على الرأس .

٢ ــ تتحرك الرجلان ببط بالثنى على الجذع وبدفع خفيف للكفين للامام مع الاحتفاظ بالظهر مسطحا . ويوزع وزن الجسم فى هذه اللحظة على الذراعين

٣ ــ المد لوضع الوقوف على اليدين ــ حيث تدفع الرجلين لاعلى (يحدث توافق بين الرجلان والذراعين) ويتم الدفع من الذراعين والمد من الراس فى نفس اللحظة كلما امكن ذلك .

الأخطــــاء : Fautes

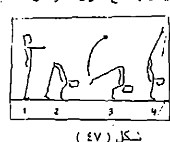
* انثناء غير صحيح فى شكل (٢) .
* يبقى وزن الجسم كثيرا على الراس مما يفقد التوازن فى لحظة الدفع .
* استدارة الظهر فى (٢) .
* انخفاض الرجلان كثيرا مما يؤدى لأختلال التوازن احيانا .
* توافق سىء أثنـــاء المـــد .

طريقة الســـند : *Aide et parade*

بواسطة الدفع العمودى من اسفل لأعلى توضع يد على الكتف والأخرى على الصـــدر .

Equilibre en force bras fléchis.

الوقوف على اليدان بالدفع القوى للذراعان المثنية



شكل (٤٧)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ اخذ وضع الوقوف العادى (المســـتقيم) •

٢ ـــ الثنى الامامى من الجذع حيث توضع اليدان على الارض مسافة ٥٠ سم من القدمين • فيمر وزن الجسم حينئذ على الذراعين التى تثنى بخفـــة لضبط توازن الجـــــذع •

٣ ـــ تتحرك القدمان ببطء من الأرض ، فترتفع الرجلان ايضـــا ببطء حتى المستوى الافقى ، وتبـــدو الذراعان منثنية فى هـــذا الوضع حتى يتم امتدادهما ، وتستمر الرجلان فى الدفع حتى الوقوف على اليدين •

ومن المســـتطاع تنفيذ هـــذا التمرين باتخاذ اوضـــاع مختلفة للرجـــلين (مفتوحة أو مضمومة) •

الأخطـــــاء : Fautes

* انثناء كبير من الذراعين •

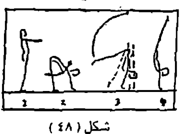
* ارتفاع الرجلين مبكرا جدا قبل ان ياخذ الجذع الوضع العمودى •

طريقة الســـــند : Aide et parade

بالدفع البطىء العمودى ، من اسفل لأعلى ، توضع يد على الكتف والأخرى على الكفلين •

Equilibre en force bras tendus .

الوقوف على اليدان بالدفع القوى والذراعان ممتدة



شكل (٤٨)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ــ اخذ وضع الوقوف العادى (المســتقيم) ٠

٢ ــ الثنى الامامى من جذع ، حيث تمتد الرجلان ، وتتحرك اليدان لتوضع على الأرض قريبا جدا من القدمين (١٠ سم تقريبـــا) ، وتعمل الكفلين فى هذه اللحظة تعويض خلفى حيث يبقى وزن الجسم على الرجلين وتقفل الزاوية بين الجذع والرجـــلين لأقصى حد ، وتوضع الذراعان على امتداد الظهر كلما امكن ذلك ٠

٣ ــ الميل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين الممتدة ويحدث المد من العمود الفقرى بحيث يبقى الظهر على امتداد الذراعان ويكون الامتداد موجه من ابهامى القدمين ٠ حيث ترتفع الرجـــلان ببط، وتوجه الكفلين لأعلى وللامـــــام ٠

٤ ــ فى نهاية الوقوف على اليدان تعود الكتفين والكفلين للخلف بينما يوجه الكعبان للامـــام ٠

الأخطـــــاء : Fautes

* ترك الكتفين تنزلق للامـــام فى (٢) ، (٣) ، وهذا يعنى قفل زاويـــة الـــذراع ــ الجذع ٠

* التوافق السيء فى نهاية المد للرجلين على الجذع مع التعويض من الجذع ٠

طريقة الســـــند : Aide et parade

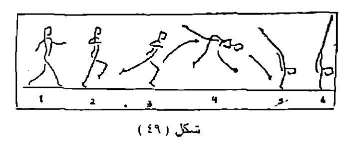
يتخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين بجانب اللاعب ، ويضـع يـــد على الرقبة ، والأخرى على البطن (أى مـساعدة للاعب على الوقوف المعكوس من الجـــــــــذع) ٠

ملحـــــوظة :

يمكن اداء هذا التمرين والرجلين مفتوحتين أو مضمومتين ، وبعـــد ذلك يحدث الأمتداد ، ويحدث ثنى الرجلين فى الحال بعدم التصاق القدمين فى (٣)٠

Equilibre á la suite dun saut (Appel dun pied).

الوقوف على اليدان من وثبة بالأرتقاء الفردى



شكل (٤٩)

النـــواحى الفنيـــة :   étude et pédagogie

١ — من المشى أو جرى ، الارتكاز على القدم اليمنى للامام .

٢ — ارتفاع الركبة اليسرى للامام ، مع انثناء الذراعان ، وتكون اليدان اعلى من الصدر والمرفقين للخلف .

٣ — الارتكاز أماما بالقدم اليسرى ، مع ميل الجذع اماما .

٤ — يتم الدفع حيث تمتد الرجـــل اليسرى بعنف ، وترتفع الرجل الخلفيـــة (اليمنى) أيضا للخلف ، مع ميل الجذع للامام ، وبقاء الذراعان فى هذا الوضـــــــع .

٥ — فى اللحظة الاخيرة ، تمد الذراعان اماما لتتجه الى الارض ، وفى نفس الوقت تضم الرجلان حتى تلامس الذراعان الارض ، ويحدث ثنى خفيف من الذراعين وتكون الرجلين مازالت فى حالة انثناء خفيف على الجذع .

٦ — المـــد للوقوف على اليدين .

الاخطـــــاء :   Fautes

* الدفع والمرجحة من الرجل الخلفية لتحـــديد سعة الوثبة تكون ليس لهـــا علاقة بوضـــع اليدان وذلك بمقارنتها بقدم الأرتكاز ويمكن تفســـير ذلك

بطريقة أخرى فيقال ان خط القذف طويل جدا او قصير جدا ٠

* انثناء الذراعين كثيرا جدا او بطريقة غـــير كافية عند ملامستها للارض (التصادم العنيف يمكن أن يؤدى لاصابة خطيرة للكتف) ٠

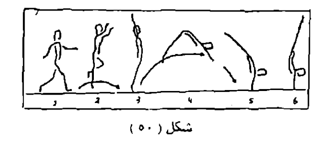
* خفض الراس (للدحرجة الامــــامية) ٠

طريقة الســــــند : Aide et parade

وضع يد على الكتف والأخرى على الظهـــر ٠

Appel des deux pieds.

الوقوف على اليدين من وثبة بالأرتقاء الزوجى



شكل (٥٠)

النــــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ من المشى او الجرى يتم الأرتكاز الأمامى من القدم اليمنى ٠

٢ ـــ دفعة صغيرة من القدم اليمنى ، حيث ترتفع الذراعان أماما ٠

٣ ـــ تتجمع القدمان لتعيد التلامس مع الأرض ، ثم المد الكامل للتوازن ٠

٤ ـــ دفع عنيف من القدمين مع ميل خفيف للامام وعلى خط الانطلاق (ثنـــى الجذع أماما ، حيث تبقى الذراعان على امتداد الجذع ٠

٥ ـــ اثناء دفع الارض ، تبـــدأ الرجلان فى الامتداد على الجذع وتتلامس اليدان مع الارض مع انثناء خفيف من الذراعين ٠

٦ — المـد للوصـول لوضع للوقوف على لايدين ٠

الأخطـــاء : Fautes

* اختلال توازن ملحوظ للامام اثناء الدفــع ٠

* ضعف عمل الذراعان اثناء المد العمودى ٠

* انخفـــاض الراس ٠

* دخول الكعبين فى تلامس مع الأرض ٠

* نفس اخطاء الاتجاه للذراع والراس مثل الاخطاء السابقة ٠

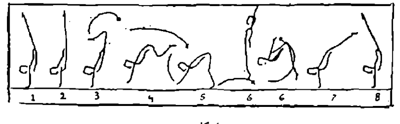
طريقة السـنــد : Aide et parade

نفس طريقة السند فى الحــركة الســابقة ٠

كوربت Courbette

* العودة لوضع الوقوف على القدمين بالانتقال من وضع الوقوف على اليدان٠

(بحركة كرباجية من الرجلين والدفع من الذراعان)٠



شكل (٥١)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ — الوقـــوف على اليـــدان ٠

٢ — ميل خفيف للخلف (عودة خلفية مقطوعة) بالمد المجبـــر ٠

٣ ـــ انثناء الركبتين على الكفلين فى اللحظة التى يبدأ فيها اختلال التوازن.

٤ ـــ دفع متوافق من الاكتاف حيث تطلق الرجلين بطريقة كرباجية تجاه الارض امتدادا كاملا وعلى خط الجذع من تسطح الظهر .

٥ ـــ اعادة ملامسة الأرض بمسطح القدمين على حوالى ٦٠ سم للخلف من مكان ملامسة اليدان ، ويكون الجذع فى حالة انثناء حيث تمتد الذراعان كاملا وعلى خط الجزع من تســــطح الظهر .

٦ ـــ المد السريع من الجذع حيث تتجه الراس والذراعان لاعلى مع دفع القدمين.

٧، ٨ ـــ العودة السريعة للذراعان تجاه الارض وتكون النهاية كما فى رقم (٥).

الاخطـــاء Fautes

* ميل غير كاف او كبير جدا فى (٣) .

* ثنى الكفلين على الجذع فى (٣) والذى يحدث منه انكسار عنيف فى (٤).

* بقاء الساقين منثنية على الكفلين فى (٤) ، (٥) .

* تصـــــور دفع الكتفين .

* قفل الزاوية بين الذراع والجذع بعد الدفع فى حالة وثبة النهاية .

* اعادة ملامسة الأرض بالقدمين قريبا او بعيدا من Courbettes

طريقة السـنـــد : Aide et parade

يرتكز الساند على ركبتيه بجانب اللاعب ، ويضع يده على الصـــدر على قاعدة المرفق ؛ للمساعدة على رفع اللاعب .

ثالثا — العجـــلات Roues

تعـــــريف : Definition

هى استدارة الجسم لعمل دورة جانبية حول نفسه مع الارتكاز المتبادل للقدمين واليدين ٠

دراسة الآداء الفنى للحركة :

٢،١ — يعتبر الاعداد للعجلة له أهمية كبرى وأفضل طريقة لذلك هى تهيئة اللاعب فى وضع الوقوف المستقيم على بعـــد يبلـــغ ٥٠ — ١٠٠ سم من حائط ؛ ويقوم برفع ركبه ساق الارتقاء ، ثم الميل للامام مع دفـــع الرجل الخلفية خلف الجذع وعـــلى امتـــداده حيث يمتد الذراعان أماما للارتكاز على الحـــائط ٠

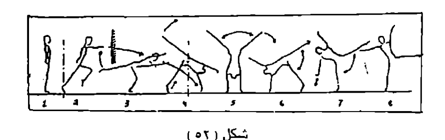
٣ — وحتى نتجنب الشوط للامام ، فان قدم الارتقاء (اليسار كما فى الرسم) يجب ان توضع على الأرض ، فترتفع الرجل الخلفية بسرعة ولأعلى وذلك بعد أن تكون قد أنهت دفعها ، ثم تبدأ الكتفان فى الالتـــواء ، وتبقى الذراعان على امتداد الجـــــذع ٠

٤ — قبل ملامسة اليد الأولى للارض ، يحـدث برم كامل من الكتفين بحيث تكونا على خط الكتف الأيسر تحت الذقن ، ثم تدفع رجل الأرتكاز التى تمتد بعمق ، مع ملامسة اليد اليسرى للارض فى المنطقة العمودية المـــارة بمركز الثقل حيث تمتد الذراع الاخرى بخفة فى الاتجاه المعاكس للاذن، وتكون الراس فى حالة امتداد ثم توجه أصابع اليداليسرى تجاه الشمال مع الاحتفاظ بالتوجيه على تلك اليد (يد الارتكاز) حتى تستمر الرجل الحرة فى الأرتفـــاع ٠

٥ — اعـــادة الملامسة باليد الثانية ثم الارتكـــاز المـــــار على كلتا اليدان، حيث تحتفظ الرجلان بزاوية الفتــــح ٠

٦ ـــ يمر في للحال وزن للجسم على الذراع اليمنى ، وتنخفض الرجل اليمنى جانبا حيث ترتفع الذراع اليسرى محققة الوضع العمودي الجانبي للجذع. مع الاحتفاظ بالزاوية مفتوحـــــة .

٨،٧ ـ الارتكـــاز على القـــدم اليمنى ، والدفع من الذراع الأيمن ، ثم سحب الذراع الايسر لاعلى ، حيث تحتفظ الرجل اليسرى بوضعها العالي كلما امــــكن ذلك .



شكل (٥٢)

※ الريتـــــم : Rythme

تعتبر هذه الحركة لها مميزات الأداء المتعاقب من عضـو الارتكاز الى عضو اخر (القدمان،اليدان) ولكى يحدث ذلك فانه يتطلب تغيرا للريتم وكذا تتابع للازمنة القوية والازمنة الضعيفة . والزمن الاول هو الزمن الضعيف .

١ ـــ الميل ثم وضع اليـــــد .

والثاني : هو الزمن القوى وهو الانطلاق العنيف من الرجل الحــرة مع دفـــع رجل الارتكاز .

والثالث : هو زمن ضعيف ويشمل المرور للارتكاز الممتد المعكوس حيثتنخفض فيه الرجل على الأرض .

والرابع : وهو زمن قوى ويشمل الدفع من الذراع الاخرى (الثانية) والـــدفع من الاولى والامتداد القوى من الرجل الحــرة .

وتترجم معانيها طبقا للقيم الموسيقية .

نوار ، كروش ، نوار ، كروش .

ويمكن أن يتغير الريتم بحسب التعديلات فى الزوايا لمختلف الاجـــزاء او نقط الارتكاز (عجلة على ذراع ، عجلة مع نصف لفة ، عجلة بالمواجهـــة الامامية ، عجلة للوقوف على اليدين ، ... الخ).

ولكل تمرين له الريتم الخاص به .

الأخطـــاء : Fautes

* نقط الارتكاز يجب أن توضع تبادليا على خط واحـــد وغالبا ما يضـــع المبتدىء يديه خارج هذا الخط مما يؤدى لانجاز خاطىء .

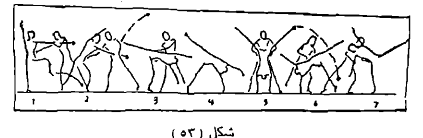
* انحراف الجذع والرجلين خارج المحور العمودى .

* انثناء الرأس على الصدر بسبب انثناء للذراعين .

* انثناء الرجلان على الجذع مما يسبب وضع سىء لليدين على خط التقدم.

* عدم استدارة اصابع اليد الاولى للخارج مما يحدث قصـــور فى الـــدفع النهـــائى .

* عدم استدارة أصابعاليد الثانية للداخل مما يحدث قصور فى الدفعالنهائى



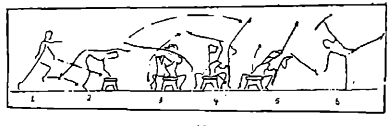
شكل (٥٣)

طريقة السـنـد : Aide et parade

١ ــ يتخذ اللاعب وضع الاتزان على رجله الحرة الممتدة ، مع انثناء رجـــل الارتكاز (اليسار) للامام ، وتكون الذراع اليسرى افقية والذراع اليمنى

عمودية · وفى هذا الوضع يقف للساند امام اللاعب وعلى جانب رجل الارتقاء، ويسند باليد الخارجية (اليسار) القبضة للامام ·

٢ ـــ يجذب الساند اللاعب بعنف للامام ولاسفل (لاجباره على اختلال توازنه بسرعة) ويقوم باعطائه نقطة ارتكاز على المقعدة من الناحية ،اليسرى فى الحـــــال ·



شكل (٥٤)

٣ ـــ تترك الذراع الامامية تتلامس مع الارض ، ثم يضع الساند يدهالخارجية بسرعة على مقعدة اللاعب ·

٦،٥،٤ ـــ يتم الشد برفعه بخفة لتخفيف الارتكاز على الذراعين) وذلك بهدف اخذ الاحساس بالوضع العمودى اثنـــاء اصطحابه ·

٧ ـ تترك اليد الداخلية (اليمنى) الكفل الايسر لتمسك العضلة ذات الراسين للذراع الثانية للمساعدة فى الدفع النهائى ·

ويمكن وضع مقعد بالعرض امام اللاعب على ارتفاع اليد الاولى ·

ويلاحظ الاتـــى :

٢،١ ـ الميل جانبا ، ثم وضع اليد على المقعد (على السطح) ، مع ثنى الذراعان بخفة،ويقوم الساند بجلوس الركوب على المقعد من الجانبالمواجهةلظهر اللاعب ويمسكه من المقعـــدة ·

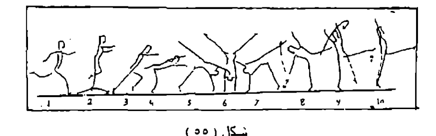
٦،٥،٤،٣ ـــ نفس العمل بالنسبة للساند الســـابق ·

وبعتبر اســـتخدام نقطة الارتكاز اكثر ارتفاعا لليد الاولى مما يسهل انجـــاز

العجلة أولا لان وضع النقطة الاولى للارتكاز تكون محددة تماما وخصوصا اذا كــان التلامس قد تم مبكرا ، وفى الحقيقة فــان البحث عن الارض فى الثنى الجانبى - يجبر اللاعب أن يلقى بنفسه ، ويعطيه أيضا فرصة المروق الافضــل ويكون وضع الساند هنا افضل ٠

Roue en courant (finale face en avant par ¼ de tour).

العجلة من الجرى (النهاية بالمواجهة للامام مع ¼ لفة)



شكل (٥٥)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ - من الجرى ، الارتكاز على الكعب الايمن للامــام ٠

٢- دفعة صغيرة من قدم اليمنى ؛ ويبــدأ كل من الجذع والذراعان فى الميل للامام ، ثم ترتفع الركبــة اليسرى ٠

٣ - الملامسة بمسطح القدم اليمنى ، ثم يميل الجذع للامام على امتداد الرجل اليمنى الخلفية ، حيث تمتد الذراع للامام ، وتنثنى الساق اليسرى وهنا تتأخر القــدم اليسرى تأخــر خفيف ٠

٤ - الارتكاز بالقدم اليسرى (رجل الارتقاء) وتميل قبــل انثنائها ، وتبــدأ الكتفان فى البرم ، وتمتد الذراع على الجذع ؛ وترتفع الرجل الخلفية٠

٥،٦،٧،٨، - مثــل ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، فــى (١) ٠

٩،١٠ - منذ ان تلمس القدم اليمنى الارض والدفع من اليد اليمنى فى (٨) ، يتم البرم على مسطح قدم الارتكاز ، ويتجه الحوض والصــدر لاعلى

وللامام بربع لفة جهة الشمال ، ثم ترتفـــع الراس والذراع ، ويحتفظ بالرجل اليسرى عاليا ، وهذه الرجل تكون محور الدوران للجذع تجاه اليسار (بفتح مشط القدم اليسرى للخارج) ٠

وهذه النهاية المواجهة للامام تسمح بتسلسل التمرين وهذا يتطلب عـدة وثبـــــات ٠

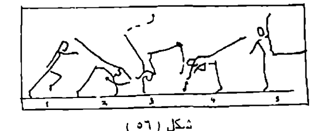
ويمكن تطوير هذا الدفـع من الدوران وذلك بتجميع الرجـل اليسرى عـلى اليمنى (وتوضـح ذلك الصورة رقم ٩ ، ١٠ حيث ينتهى الوضع بالمد الكامل) ٠

الاخطـــاء Fautes

كما هو شائع فى الاخطاء جميع العجلات ، ثنى رجـل الارتقاء ، الدوران أو البرم على الكعب ، تمرير للذراعان للاتجاه الامامى ٨ ، ٩ ، ١٠ ، والتى تمثل دائما ثنى من الجذع للامام حيث ينتج اختلال التوازن فى (١٠)٠

Roue sur un bras (premier bras).

العجلة على ذراع واحـــدة (الذراع الاولى)



شكل (٥٦)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ـــ نفس الخطوات كما فى العجلة العادية ، مع وضع الذراعان على نفس الوضع الموازى ٠

٣ ـــ فى الوقت الذى تنتهى فيه قدم الارتقاء (الشمال) دفعها،يتم رد الفعل العنيف العمودى من ذراع الارتكاز ، والاخرى تأتى منثنية امام الصدر،

وتوضع الرجل اليمنى على الارض باخذ مسافة سريعة للتدعيم وذلك فى حالة القصور الارتكازى من اليد الثانية ، وتبقى الرجل الاخــرى قريبة من الوضع العمودى كلما امكن ذلك ٠

٤ — وفى نفس الوقت من العودة السريعة للقدم اليمنى للارض ، يتم دفع عنيف من الذراع اليسرى ٠

٥ — يؤدى الجــذع نفس النهاية ٠

الأخطـــاء : Fautes

علاوة على الانثنــاء من ذراع الارتكاز فان معظم الاخطــاء السائعة هى اخطــاء الريتـــم Ry thme

* بطء عــودة الرجــل اليمنـــى ٠

* نقص التوافق للدفع النهائى لذراع الارتكاز ، ويتم الانجاز مثـــل حـــركة للكرباج ، ومثل حركة الكوربت Courbette من الوقوف عــلى اليدين ولكن فى المستوى الجــانبى ٠

طريقة الســـــند : Aide et parade

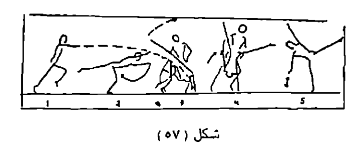
* الطريقة الاولى : يقف الســـاند خلف اللاعب ويقــوم بمســكه من المقعــدة ويساعده على الدفع من جانب الذراع الحرة (الكفل الايمن) ٠

* الطريقة الثانية : الجرى مع اللاعب من جانب ذراعه الحرة (الجانب الايمن) ويقوم بجذبه من اليد الحرة (اليمنى) ، ويعمل على مساعدته بدون ترك اليـــد الحـــــرة ٠

وتعتبر الطريقة الاولى لاعطاء اللاعب ا لاحساس العام للتمرين ، أمـــا الثانية فهى لدراســـــة الريتم ٠

Roue sur un bras (second bras).

عجلة على ذراع واحـــدة (الذراع الاخرى)



شكل (٥٧)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

٢،١ ــ عمل بداية كلاسيكية او بطيئـــة ٠

٣ ــ فى لحظة اخذ وضع الذراع الاولى ، تمرجح الذراع خلفا وعكس اتجاه الجذع ، ثم تتحرك الذراع الاخـــرى للامام وتعـــود لتاخـــذ مكانها على الارض ٠

٥،٤ ــ النهاية العادية من العجلة باستخدام الذراعان ٠

الأخطـــــاء : Fautes

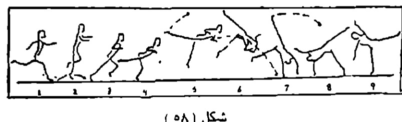
تكون الصعوبة فى معرفة الارتكاز من الذراع الاولى ٠

طريقة الســــند : Aide et parade

الجرى مع اللاعب من جانب قدم الارتقاء ، ويقوم الساند بمسك اللاعب من الذراع الاولى ويعمل على مساعدته فى دورانه وذلك بجذب الذراع الحرة من جزء منها مع تكوين نقطة ارتكاز على الجزء المضاد من المقعدة ٠

Roue ((sautée)) appel dun pied

المجلة من وثبة باستخدام قدم ارتقاء واحدة



شكل (٥٨)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

٣،٢،١ ــ من الجرى ، وثبة لاختلال التوازن ، مع ثنى الذراعان بحيث تكونا على ارتفاع المنطقة الصـــدرية ٠

٤،٥،٦ ــ الارتكاز والدفع من قدم الارتقاء (اليسرى) ، ثم الوقوف نتيجـــة برم الكتفين ، فترتفع الرجل الحرة خلفا عاليا ، ويميل الجـــذع تجاه الارض جانبا مع بقاء الذراعان منثنية ٠

٧ ــ تمتد الذراعان بقوة فى اللحظة الاخيرة مع ملامسة الارض باليد الاولى٠

الاخطـــــــاء : Fautes

* الدفع الغـــــير قوى ٠

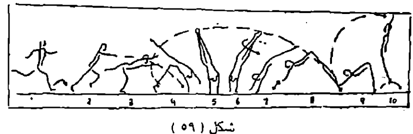
* ثنى الذراع التى توضع عـلى الأرض ٠

* ثنى الذراع التى توضـع على الارض ٠

* ثنى الذراعان للاحساس بالارتفاع الكبير فوق الارض وذلك فى رقم (٥) . (٦) ٠

Rondade (ou roue face en arrière).

عجلة مع نصف لفة او عجلة بالمواجهة الخلفية



شكل (٥٩)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

٣،٢،١ ــ من الجرى ، عمل وثبة ، مع اختلال التوازن بالميل للامام (البــدء بعجـــلة كلاسيكية) .

٤ ــ فى لحظة وضع اليد الاولى يكون الدفع قد انتهى من قدم الارتقاء ، حيث يوجد بالكاد زمـــن للتعلق ، ثم تقذف اليدان واحدة تلى الأخـــرى حتى تتلامس اليدان تقريبا فى آن واحـــد .

٥ ــ تلحق رجل الارتقاء بالرجـــل اليمنى وبسرعة جدا قبل اتخاذ الوضــــع العمودى . حيث تـــتدير أصابع اليد الثانية للداخل .

٦ ــ المرور من الارتكاز الاساسى على الذراع اليمنى .

٨،٧ ــ ثنى الرجلين على الجذع حتى يتم الدفع العنيف من الذراعين .

٩ ــ ملامسة الأرض بمسطح القدمين حيث تكون الرجلان ممتدتان وتبقـــى الذراعان على امتداد الجذع (نقطة الاتصال للقـــدمين بالارض يجب أن تتواجد على بعد من ٧٠ ــ ٨٠ سم من اليدان) .

١٠ ــ يحدث الارتداد فى حال وذلك بالمد النشط من الجـــذع على الرجلين.

الأخطـــــاء : Fautes

* انحناء غير كاف فى (٣) .

* يجب وضع اليدان بكفاية امام قدم الارتقاء .

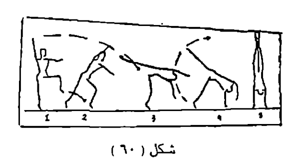
* قصور دفع الذراعان فى (٧) .

* تجميع القدمان قريبا جدا من اليدين فى صورة رقم (٩) ويحدث بالتالى اختلال توازن للخلف . وهذا الاقتراب يوصى به للتسلسل او الربط فى الشقلبة الخلفية على اليدين .

* السحق على الذراعين او الرجلين ، ويحدث هذا كثيرا من الدفعين : الاول فى (٦) ، (٧) على اليدان ، والثانى على القدمين فى (٩) ، (١٠) ، وفى الحالتين فانه يجب الا يلمس كل من الكفين والكعبين الارض.

Roue á l'équilibre.

عجلة للوقوف على اليدان



شكل (٦٠)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ـ البدء بعمل عجلة بدون انطلاق مع رفع ركبة رجل الارتقاء .

٢ ـ الارتكاز على قدم الارتقاء (اليسار) مع خفض الذراع الايسر ، حيث يكون خط الكتفين متوازى على محور التقدم .

٣ ـ ترفع الرجل الحرة ، حيث ينخفض الجذع جانبا ، مع استدارة اصابع اليد اليسرى للخارج .

٤ ـ الارتكاز من الذراع الايسر الممتد،ويتم الدفع الخفيف من الرجل اليسرى.

٥ ــ الدفع من الرجل اليمنى والدوران من اليسار حتى يسهل الارتكاز من اليد الثانية للوقوف على اليدين ويعاد هذا التمرين كليا حيث يتكون ممر بالوقوف على اليدين على الذراع الايسر ٠

الاخطـــــاء : Fautes

* ثنى امامى من الجذع فى (٣) ، (٤) ٠

* تؤدى الذراع الحرة (اليمنى) حــركة محصـــورة بدلا من المرور على اعلى الراس ٠

* وضع اليدان على اليسار أو اليمين من خط التقدم ، ويتواجد للامــام فقط الارتكاز الاربع (القـــدم اليمنى فى البداية ، القدم اليسرى ، اليد اليسرى واليمنى) وتكون محصـورة على نفس الخط ٠

* تكون الحركة متذونة مثلما يحدث فى العجلة بدلا من أدائها ببطء أو وضع الاجزاء المختلفة بطريقة صحيحة واحدة تلو الاخرى ٠

الباب الثالث

اولا : الشقلبات على اليــــدان

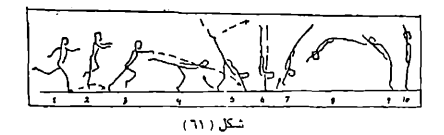
Sauts de Main

تعـــــريف Definition

هى عملية دوران الجسم حول نفسه للامام مع الارتكاز من اليدين عـلى الأرض ٠

Saut de main aprés quelques pas.

الشــقلبة عــلى اليــدان من الانطـــلاق



شكل (٦١)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ من الجرى الارتكاز على الكعب الايمن للامام ٠

٣،٢ ـــ دفع بسيط من القدم اليمنى (الحجل على القدم) ، حيث يميل الجذع للامام ليختل التوازن على امتداد الرجل الخلفية ، ثم تمتد الذراعان للمستوى الافقى للامـــام ، مع رفع الرجـــل اليسرى بحيث تـــكون منثنية من الركبة (نفس الميل) نفس النسق مثلما يحدث فى البـــدء لعمل عجلة ـــ يوجه النظر لأعلى) ٠

٥،٤ — الارتكاز علـى قدم الارتقـاء (اليسرى) من مسطحها حيث يميـل الجذع تجاه الارض ، وتمرجح الرجل الخلفية لاعلى ، وتمتد الذراعان اماما لتوضع على امتداد الرجل الخلفية والجذع • حيث تمتد ايضا الرأس مع تثبيت النظر على اليدين • ثم يتم ملامسة اليـدان للارض بالاصابع • وتوضع اليدان باتساع الصـدر ، بحيث تستدير أصابع اليد للاتجاه الخـارجى (تتوازى السبابتان) مع ملاحظـة امتداد التـام للرجل الخلفية والجـذع والذراعـان ، وتوضع اليدان على بعد كاف من قدم الارتقاء لتحقيق هذا الامتـداد •

٦ — ويتم فى الحال الاحساس بالتلامس من الاصابع للارض حيث تمرجح الرجل اليسرى (رجل الارتقاء) للخلف ولاعلى بطريقة تلحق بها الرجـل اليمنى قبل الوضع العمودى حيث تمتد الذراعان امتدادا زائدا•(الوصول لوضـع الوقوف على اليـدين) •

٧ — عندما يمر الجسم على المستوى الراسى يتم الدفع بقوة الذراعان الممتدة وهنا يحدث دفع لا مركزى يعطى الجسم دفعا قويا ويظهر فى حالةتوافق حيث يحدث تقوس بسيط بالجسم أثناء مرحلة الطيران •

٨ — المد الكامل من مقدمة الاصابع حتى أصابع القـدم •

١٠،٩ — مقابلة الأرض بمسطح القدم للوصول لوضـع الوقوف ، وتبقـى الذراعان على نفس الوضع للمد العمودى عن (٤) ، ٥) • ومن الوضع (٣) حيث يثبت النظر على اليـدين •

الاخطـاء **Fautes**

* تصور الميل للامـام صـورة (٣) •

* عدم امتداد الذراعان للامام على امتداد الجذع •

* وضع الذراعان على الارض قريبا جدا من قدم الارتقاء حيث يختل التوازن للامام وتمر الكتفان للامام من الوضع العمودى من نقطة الارتكاز لليـدين (نتيجة للخطا السـابق) •

* ثنى الذراعان والراس (الاتجاه للدحرجة الامامية) ٠

* عودة الرجل الخلفية ببطء جـــدا ٠

* قصور الدفع من الذراعين واليدين لحظة عودة رجل الارتقاء ٠ .

* عدم لمس راحتى اليدان للارض فى أية لحظــة ٠

* ثنى الجذع على الساقين قبل ملامسة الارض ٠

التزامن الحـــــركى Rythme

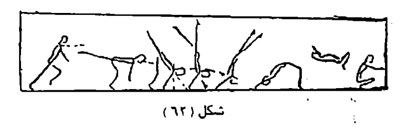
يعتبر الريتم ذو اهمية كبرى فى الشقلبة على اليدين ، فهناك اولا زمـــن ضعيف ، وثبة اختلال للتوازن (الميل للامام)
قوى جدا ، وبعدها زمن انفجارى explosif وفيه توضع الايدان على الارض ثم اطلاق الرجل الخلفية والدفع والمد من الذراعين (٧٤٦،٥) ٠

تمرينات تاهلية وطريقة الســـند :

* يقوم اللاعب بالتدريب على الاقتراب مع عمل حجله على احد الرجلين،واختلال التوازن للامــــام ٠

* يقف اللاعب امام حائط او بجانب الزميــل ويؤدى الوقوف على اليـــدين ويمسك الزميل عند منصلى ركبة اللاعب ٠

* من وضع الوقوف على اليدين يقوم اللاعب بعمل دفع بالكتفين بمساعدة الزميـــــل ٠



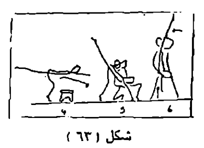
شكل (٦٢)

* الوقوف على اليدين مع زيادة سرعة المرجحة ٠

* يركز اللاعب على مرجحة الرجل الحرة الخلفية لأعلى ·

* يقوم اللاعب بعمل الشقلبة الأمامية على اليدين ويقف الزميل بجانب اللاعب واضعا يد على الكتف والأخرى على الوسط ويستقبل اللاعب على كتفه الايمن ثم يقوم بدفعه مرة اخرى للرجوع للوضع الابتدائى مارا بالوقوف على اليدين حتى يتعلم اللاعب المرجحة السريعة للوقوف على اليدين وكذا يتم دفع الأرض حتى يحصل على الاحساس الصحيح للطيران ·

* يقف اللاعب عل مقعد سويدى أو الجزء العلوى من الصندوق المقسم ويؤدى الشقلبة الامامية على اليدين بالسند ·

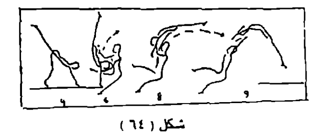


شكل (٦٣)

* من التمرين السابق تزداد المرجحة والسرعة ·

* عمل الشقلبة الامامية على اليدين بالحجل على الجزء العلوى من الصندوق أو المقعد السويدى ·

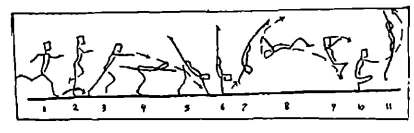
* التمرين السابق على الأرض وبمساعدة الزميـــل ·



شكل (٦٤)

Saut de main réception en station accroupie.

الشقلبة الامامية على اليدين ــ الهبوط بثني الركبتان



شكل (٦٥)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ ــ نفس البداية فى كل الشقلبات على اليدين الارتقاء بقدم واحدة حتى يتم الدفع بالذراعين ، والمرجحة لاعلى ثم المـد كلاملا ٠

٨ ــ الذراعان والراس يكونا جزء ويكون الكتفين جـزء آخر ، حيث يتم تجميعهم بعنف بالثنى على الجذع ٠

٩، ١٠ ــ التقوس لاقصى حد مثلما يحدث فى (١) وذلك لاعادة الاتصــال ، مع محاولة الجلوس على الكعبين ، وتكون الركبتان منثنيتان بعمق ، ويحمل للامام الذراعان والجذع ٠

ويمكن عمل متابعة بآداء وثبة للامتداد حيث تتحرك الذراعان لاعـلى فى الارتداد ٠

الاخطـــــاء : Fautes

* نفس الاخطاء فى رقـم (٨) ٠
* عمل انثناء مضاعف ومبكر فى (٨) ٠
* الثنى الزائد للساقين تحت الكتفين (سقوط الركبتين) ٠

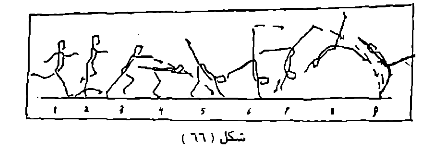
* ثنى الذراعان والراس بترك الساقين ممتدة فى الثنى على الجذع (السقوط على الكعبين ثم الجلوس).

طريقة السند : Aide et parade

نفس طريقة السند السابقة .

Saut de main sur une jamb.

الشقلبة الامامية على اليدان للهبوط على رجل واحدة



شكل (٦٦)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

٤،٣،٢،١ ـ نفس البداية كما فى الشقلبة على اليدين السابقة .

٥ ـ تدفع بقوة الرجل الحرة (اليمنى) للخلف ولأعلى .

٦ ـ رجل الارتقاء تدفع برفق ولكنها لا تلحق بالرجل الاولى .

٧ ـ يتم الدفع من الذراعين والقذف لاعلى ، والمد الكامل وتحتفظ الرجلين بنفس الزاوية (زاوية الاتساع)

٩،٨ ـ المد القوى من الرجل اليمنى (رجل الهبوط) والتى تثنى بخفة جدا لايجاد نقطة الارتكاز الصحيحة تحت مركز الجاذبية ، وتحتفظ رجل الارتقاء بوضع الامتداد لاعلى كلما امكن ذلك ويكون كل من الجذع والراس والذراعان فى حالة امتداد كامل .

الاخطاء : Fautes

* البداية ، نفس البداية كما فى رقم (١) .

* اطلاق رجل الارتقاء تلحق بالرجل الحـــرة ، وهذا يعنى قفل الزاوية بيـــن الرجلين ـــ وكلما كانت هذه الزاوية مفتوحة كلما قلت خطورة الاصـــطدام بالأرض عند الهبـــــوط ٠

* الثنى الشديد من رجل الهبــوط ٠

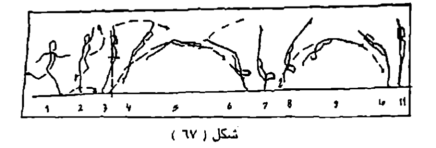
* اعادة اتصال القدم على مسطحها والاستدارة للخارج ٠

* ترك الرجل الحرة تاخذ طريقها للهبوط ٠

ولنجاح هذه الحركة يجب على اللاعب ان يحقق تقدما انطلاقا جيد جـــدا على ان يكون خط القذف عالى جدا (٩،٨،٧) ٠

Saute de main appel des deux pieds (flip flap en avant).

الشقلبة على اليدين بالارتقاء الزوجى (شقلبة خلفية على اليدان للامام)



شكل (٦٧)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

٣،٢،١ ـــ من الجرى ، الارتكاز المستقيم للامـــام ، ثم عمل وثبة مع رفـــع الذراعان للوضع العمودى ، والدفع بالرجلين لاداء ميل خفيف للامام، ثم المد الكامل للجســـم ٠

٦،٥،٤ ـــ الدفع لاعلى وللامام ، مع الثنى الخفيف من الجذع على الرجلين، حيث تبقى الذراعان فى حالة امتداد عمودى ، مع توجيه النظر تجاه منطقة التلامس ٠

وهذه هى الوثبة الاولى ويقـــال انها (*Flip*)

٧ — يتم ملامسة اليدان للارض مثلما يحدث في الشقلبة على اليدين وذلـــك لتجنب ملامسة الأرض براحتى اليدان ، وتبقى الذراعان فى حالة امتداد كامل ٠

المد النشط من الرجلين على الجذعبحيث تكون متوافقة معدفع الذراعين، وهذا المد الكامل يكون متفجرا ٠

١٠،٩،٨ — الدفع بالمد القوى مع اعادة الملامسة والتوقف (وهذه هى الوثبـة الثانية ويقال انها Le Ftap

الأخطـــاء : Fautes

* ميل غير كاف او كبير جدا فى (٣) ٠

* انثناء الجذع على الرجلين باسهاب فى الوثبة الاولى ٠

* وضع اليدان قريبا جدا من القدمين والميل للامام فى الوثبة الثانية ٠

* القصور فى الامتداد العنيف للدفع على اليدين ٠

* يجب ان تحصل الوثبات على حـــركة مقذوفة وحماسة بالتســـاوى حتى يحدث تناسق منتظم حيث تكون نقط الارتكاز الثلاث (القدمان ، اليدان، القدمان) تعمل فى تتابع زمنى على مراحل متساوية ٠

طريقة الســـند : Aide et parade

الارتكاز عل الركبتين ثم وضع يد على الكليتين والاخرى على الكتف ٠

ثانيا : الشقلبات على الراس BASCULES

تعـــــريف : Definition

الشقلبة الامامية على الراس عبارة عن حركة دوران الجسم للامام بفعل امتداد الرجلان المنثنية على الجذع حيث ترتكز اليدان والراس على الارض.

و من الضرورى قبل أن نعطى اللاعب اى تمـــرين ان نزوده باوضـــــاع صـحيحة من القاعدة وذلك مثلما يحدث فى مراحل التعليم .

١ — يتعرض للاعب فى المقام الأول الى وضع الوقوف على الراس مع وضع اليدين قريبا الى حد ما من الراس حيث يتخذ وضع الاتزان الجيـــد لكى يستقر وزن الجســم على الجبهـــة .

٢ — ويعتبر هذا الوضع هو المرحلة الاولى من الشقلبة الامامية على الراس حيث يتم ثنى الرجلان على الجذع وتبقى كل منهما فى حالة اتزان كامل على الجبهة ، حتى يحدث تعويض للوضع للامام من الكفلين ، ويكـــون الظهر فى حالة مسطحة مكونا مع الارض زاوية من ٦٥ الى ٧٠ درجة تقريبا وتبقى الراس فى حالة امتداد دائما .

٣ — المد العنيف من الرجلين على الجذع متوافقا مـــع الدفـــع الحـــادث من الذراعين فى الاتجاه المعطى بواسطة انحناء الجـــذع ، وهذا يعنى ان الدرجة ستكون من ٦٥ : ٧٠ درجة تقريبا . وتكون الرأس فى حـــالة امتـــــــداد .

طريقة السـنــد : Aide et parade

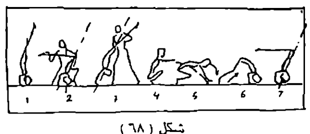
١ — يتخذ الساند وضع الجلوس نصفا بوضع ركبه على الارض بجـــانب للاعب، ويقوم بسنده فى الوضع رقم (٢) حيث توضع يد على الظهـــر والاخرى على الرجلين حتى يجعله يستعيد بالتبادل ولعدة مرات مايلى

الوضع في (١) ، (٢) لكي يشعر بالاتزان في هـذا الوضـــع النصف معكوس ٠

٢ ــ بعد ذلك يقف الساند بجانب اللاعب ، ويضع يد على الظهر والاخرى على الرجلين لتجنب الوقوع للامام على الظهر ٠

٣ ــ ويؤدى نفس العمل للاداء الفنى من بداية وضع التكور المتزن الـذراع للامـــــام ٠

٤ ــ الميل للامام بحيث توضع اليدان على بعد كاف للامام من القدمين ٠



شكل (٦٨)

٥ ــ توضع الرأس على الأرض بخفة للامام بمساعدة اليدان وعلى القدمة حيث تؤدى فرملة من الذراعين ٠

٦ ــ دفع الرجلين للوضع نصف المعكوس ، ويتم السند فى هذا الوضـــع من المساعد ٠

الأخطـــاء : Fautes

* وضع الرأس للامام بعيدا من اليدين وبناء على الوضع السابق تمتدالذراعان كثيرا فى لحظة ثنى الرجلان على الجذع (وضع رقم ٢) ٠ وعليه فانه لن يستطيع أن يؤدى دفع كاف عند اداء المد السريع (المقذوف فى رقم ٣)٠

* وضع منتصف الرأس احيانا على الأرض بدلا من الجبهة،وعليه فان الرأس ستكون فى حالة انثناء وتميل لعمل دحرجة فى لحظة الثنى رقم (٢)٠

* قصـــور الاتزان فى رقم (٢) ٠

* تعويض زائد من الكفلين .

* قـذف عمودى زائـد .

* تعويض زائد باختلال التوازن للامام مما يؤدى لدخـول الارض كعائق فى المرحـلة النهائيـة .

* القصور فى آداء الذراعان .

* الدفع المبكر للذراعين .

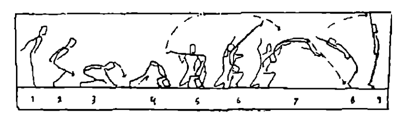
* توافق ضعيف لدفع الذراعان الممتدة (الرجلان والراس على الجذع) .

الريتـــم Rythme

من بداية للوقوف على الراس يبدأ الانحدار ببطء حتى الوضع رقم (٢) ثم يلى ذلك الاداء الانفجارى فى (٢) ومن هذا الوضع يتم الميل ، وتوضـع اليدان والراس على الأرض ببطء ، ثم يحدث الدفع البسـيط فى (٣) ، (٤) ثم يتم القذف بعـد ذلك .

Basule sur la téte depart debout.

الشقلبة على الراس من الوقوف



شكل (٦٩)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ــ اخذ وضع الوقوف المستقيم ، ثم ميل الجذع بخفة للامام ، والذراعان للخـــلف .

٢ ـــ ثنى الركبتان على مسطح القدمين ، حيث يبدأ الميل للامـــام ٠

٣ ـــ الثنى العميق على الركبتين حيث يتوازى الجذع على الأرض ، وتدفـــع الذراعان للامام ، ثم تتجه اليدان للامام لأخذ مكانها على الارض ٠

٤ ـــ توضع الراس على الأرض بخفة وعلى الجبهة للامام بمساعدة اليدان ، مع فرملة من الذراعين ٠

٥ ـــ فرد الركبتان وميل الجذع للامـــام ٠

٦ ـــ المد القوى من الرجلين على الجذع بحيث يتوافق مع الدفع من الذراعين والمـــد من الراس ٠

٧ ـــ مـــد كامل مقذوف بقـــوة ٠

٨ ـــ توجه الرجـــلان بخفة للامام تجـــاه الأرض ، حيث يكون الهبوط عـــلى مسطح القدمين ، والصدر والحوض مـــدفوع للامام ٠

٩ ـــ وضع الوقوف الذراعان ممتدة ٠

الاخطـــــــاء : Fautes

* حتى الوضع رقم (٥) فان الاخطاء مشار اليها فى رقم (١)٠

* الثنى من الراس فى لحظة الدفع من الذراعين ٠

* ثنى الركبتان اثناء الثنى على الجذع ٠

* ثنى الركبتان فى الهبوط بدلا من مدهما ٠

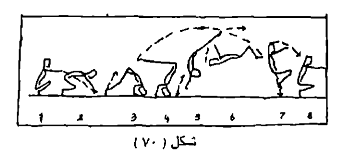
طريقة السـنـــد : Aide et parade

يرتكـــز الساند على الركبتين بجـــانب اللاعب كما فى رقم (١) ، ويضع يد على الظهر والاخرى تحت الرجلان ٠ المسك بالاولى ، والانطلاق مع الثانية والمصاحبة فى خط القذف ٠

ومن وضع الوقوف فمن الامكان تنفيذ هـــذا التمرين على مقـــدمة مقعد سويدى او على الارض بدفعة خفيفة للامام ٠

Bascule sur la tête, réception accroupie.

الشقلبة على الراس ــ الهبوط فى وضع التكور



شكل (٧٠)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

بداية هذا التمرين قد وضحت فى الوضع المتكور ، ويعتبر هـــذا التمرين معروف جدا بانه يمكن آدائه من بداية اوضـــاع اخرى ٠ (الوقوف ، منالوقوف على الراس ، بعد دحرجة ، ٠٠٠ الخ)٠

١ ــ وضع التكور المتزن للذراعان اماما ٠

٥،٤،٣،٢ ــ نفس الخطوات كما فى ٦،٥،٤،٣ السابقة ٠

٧،٦ ــ بعد المد النشط الكامل والذى يتيح الحركة المقذوفة ، يتم دفع عنيف من جزء من الراس والذراعان والجزء الآخر من الرجـــلين المنثنية على الجـــــذع ٠

٨ ــ الهبوط المنثى على مسطح القدمين فى الوضع المتكور العميق والذراعان للأمـــــام ٠

الأخطـــاء : Fautes

* حتى الوضع رقم (٥) ، نفس الاخطاء التى اشير اليها عاليا ٠

* ثنى للرجلان كثيرا تحت الكفلين ٠

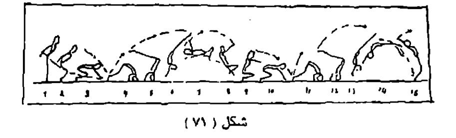
* عمل ثنى من الذراعين والراس وذلك بترك الرجلان فى حالة امتداد مما يؤدى للوقوع على الكفلين ٠

طريقة السـند : Aide et parade

نفس الطريقة السابقة ٠

Plusieurs *bascules de suite.*

عدة شقلبات متتابعة على الراس



شكل (٧١)

النواحى الفنيـة : étude et pédagogie

من (١) الى (٨) انظر الشقلبة على الراس رقم ٣

من (٩) الى (١٥) انظر الشقلبة على الراس رقم ٢

ويتميز الآداء للشقلبات بالسرعة مع الهبوط المذكور وذلك بوضع الزمن الثانى القوى «انكسار الجسم» اثناء القذف (٦،٧،٨)٠ وكلما كانت القدمين متحركة للامام فى الهبوط كلما كانت حركة اختلال التوازن للامام من بداية الشقلبة التالية اسرع ٠

ويمكن الاحتفاظ بالآداء المتميز فى اطار التغير الوقتى الزمنى والسمة من القذف النهائى من الشقلبة على الراس الاخيرة ٠

FLIP — FLAP

ثالثا : الشقلبة الخلفية على اليدان

تعـــــريف : Définition

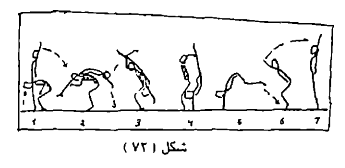
الشقلبة الخلفية على اليدان هى حركة دوران الجسم دوره حول نفســـه للخلف مع الارتكاز باليدان على الارض (شقلبة للخلف) .

ومصطلح فليب ـــ فلاب Flip - Flap يرجع الى الضربة الناتجـــة من ملامسة اليدان والقدمان للارض. وينطقها الكثيرون فليك ـ فلاك Flic - Flac وربما يرجع هذا الى الاذن . وطبقا للجزء الذى نقوم بدراسته فنحـــن نفضل الاصطلاح الاول .

دراسة الآداء الفنى :

تحتاج حركة الشقابة الخلفية على اليـــدان الى درجة كبيرة من مـــرونة العمود الفقرى وخاصة فى الجزء المتوسط من الجسم ، ولذلك فانه يجب ادراك الخطوات التى تتكون منها هذه الحركة وفهمها جيدا لنواحيها الفنية. وتتكون هذه الحركة من عدة أجزاء كما يلى :

الجـــــزء الاول :



شكل (٧٢)

١ ـــ يقف اللاعب فى وضـع الوقوف فتحا (الرجلان مفتوحتان قليلا) الذراعان

عاليا . ويقف المساعد خلف اللاعب في وضع ميل الجذع اماما والرأس بين رجلي اللاعب .

٢ ـ يبدا المساعد في تعديل وضعه حيث يقوم بمسك ساقي اللاعب ويجعله يؤدي شقلبة على ظهره وذلك بالمد الكامل من اللاعب مع التركيز على المد العمودي والرأسي .

٣ ـ يستمر المساعد في التعديل ، ويقوم اللاعب بالنظر الى الارض حيث يعرجع يديه .

٤ ـ الملامسة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين .

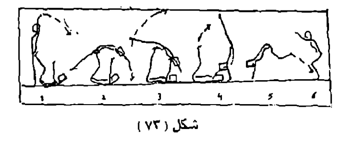
٥ ـ تجميع الرجلان بالثني على الجذع .

٦ ـ الدفع بالذراعين ثم المد حيث تمر اليدان للامام .

٧ ـ للوصول لوضع الوقوف المعتدل .

ويقوم الساند بدفع اللاعب اولا ببطء مع مسكه جيدا من الساقين ، ثم يعدل وضعه بسرعة نتيجة قذفه بخفه .

الجـــــزء الثـــانى :



شكل (٧٣)

١ ـ يتخذ اللاعب وضع الوقوف ، ويستلقى المساعد على ظهره مع وضع قدماه تحت كتفين اللاعب .

٢ ـ يميل اللاعب للخلف ، وتكون الرأس والذراعان ممتدة ، ويدعم المساعد اللاعب .

بسنده بالقدمين المثنية وبخفة (مع امتـداد يداه لاعلى تجـاه كتفى اللاعب) ٠

٣ -- تصل الكتفين لتتلامس مع ايدى المساعد حيث يتم الدفـع بالرجـلين لأداء شقلبة بالارتكاز على الكتفين ٠

٤ ــ يصاحب المساعد اللاعب حتى ملامسة يداه الارض ٠

٦،٥ ــ عودة الرجلان للوصول لوضع الوقوف ٠

وهذه المرحلة تتطلب جانب كبير من شجاعة اللاعب ٠

الجـــزء الثالث :

١ ــ وضع الوقوف المتزن ، اليدان عموديتان ٠

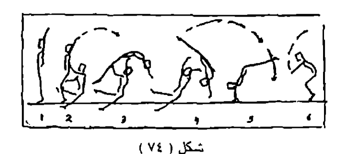
٢ ــ نصف انثناء ــ على الركبتين وميل خفيف للخلف ويحتفظ بالمد العمودى والراس عمودية ، ويجلس المساعد الرجلان مفتوحتان خـلف اللاعب ؛ وتوضع اليد اليسرىعلى مسطحها داخل محور الجسم على منطقةالكليتين ثم توضع اليد اليمنى تحت الكتل الايمن ٠

٤،٣ ــ المد من الرجلين المتوافقين مع المد من الرأس ٠ ويقوم المساعد بمساعدة اللاعب على المرور من فوق راسه ٠

٥ ــ ملامسة الارض ، تجميع الرجلان ٠

٦ ــ الدفع من الذراعين للوصول للوضع العمودى ٠

ونحن نطلب حينئذ دفـع قليل ، ولكن نعطى نقطـة ارتكاز ثابتـة داخـل الجزء الاول ، وهذا يتطلب شجاعة اكثر ٠



شكل (٧٤)

الجـــزء الرابع :

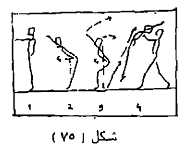
قبل أن نطلب من اللاعب القاء نفسه للخلف ، فانه يجب تبصيره بالموقف من القاعدة · ويرتبط النجاح فى الشقلبة الخلفية على اليدين بوضع الذراعين والرأس بالنسبة للجذع لحظة البداية · ثم بعد ذلك الوضع من العاتق للذراع والرأس والجذع وذلك بالنسبة لنقطة الارتكاز — الميل ·

١ — ان اكثر الطرق فاعلية هو وقوف اللاعب فى وضع مستقيم ، الذراعـــان أفقيـــــــــة ·

٢ — ثنى الجذع للامام مع تسطحه ، وتمتد الذراعان عمودياً ، وتكون الرأس مرفوعة ، والرجلان ممتدتان ، والكفلين مسحوبان بخفة قليلا للخلف ، ويكون الوضع الاخير متزن ومتحكم فيه ·

٣ — فى هذا الوضع تكون القدمان على مسطحها ، مع ثنى الركبتان· (ويشبه هذا الوضع الجلوس على كرسى)، ثم عمـل اختـلال للتوازن للخلف، وتكون كل من الذراعان والرأس مدفوعتين على الساقين ·

٤ — المد الكامل مهيأ للخلف وذلك بوضع يد على الرقبة ·



شكل (٧٥)

الاخطــــــــــــاء : Fautes

* يعتاد المبتدىء من بداية الشعور بالميل للخلف لحظة الدفع من الرجلين الى عمل تعويض بتحريك الحوض للامام •

* القصور في القذف للذراعين والراس لاعلى وللخلف •

* القصور في دفع الرجـــلان •

تلخـــــيص :

١ ــ اخذ وضع الوقوف مستقيما ، الذراعان عموديتان •

٢ ــ الثنى من الركبتين ، والميل الخفيف للخلف •

٣ ــ يجلس الساند على الجانب ، ويضع يد تحت الكتفين ، والاخرى عــلى مسطح الظهـــــــر •

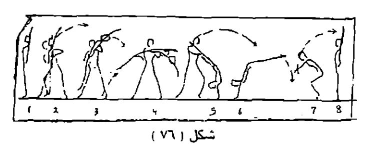
وفى الامكان اعطاء للاعب ثقة كبيرة لآداء الحركة وذلك بوضع مساعدان واحد على كل ركبة من اللاعب •

٣ ــ الدفع ثم المد الكامل حيث تمتد الراس للخلف •

٤ ــ مصاحبة اللاعب حتى يلامس الارض •

٥ ــ تجميع الرجلان بالثنى على الجـــــذع •

٦،٧ ــ الدفع ، والعودة للوضع العمودى ، الذراعان للامام •



شكل (٧٦)

الجـــــــزء الخـــامس :

انطلاقا مما سبق ذكره يقوم اللاعب الآن باداء الحركة بمفرده وذلك بعد أن تم استيعابها ٠

١ — وقوف الذراعان اماما ٠

٢ — المـــد الكـــامل (انظـــر Tvbls)

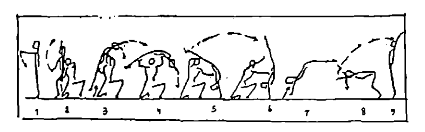
٣ — ملامسة اليدان للارض ، لليدان مازالت متأخرة ٠

٤ — المرور بوضع الوقوف على اليدين وتعود الرجلان بسرعة ٠

٥ — الثنى من الرجلين الممتدة على الجذع ، والدفع من الذراعين فى آن واحد

٦ — تصل القدمان للارض مع انثناء خفيف من الركبتين حيث ترفع الذراعان اماما عـــــاليا ٠

٧ — للوصــول لوضع للوقوف المعتـــــدل ٠



شكل (٧٧)

الاخطـــــــاء : Fautes

* أخطاء الانطلاق انظـــر N . lv

* الثنى من الذراعين عند الهبوط (٥) ٠

* انكسار من الجسم غير كاف وعنيف ٠ وتعود القدمان لملامسة الارض قريبا جدا أو بعيدا جدا من تسكين اليدان ، حيث يقل الاتزان فى (٩)٠

* للتصورنى الدفع من الذراعين فى (٧) ·

* الصعود الصعب للوضع ·

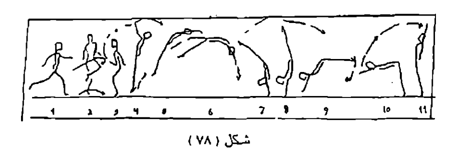
* انخفاض الذراعان فى (٩) ، (١٠) قبل الصعود للوضع · « تعــود سيء على المقاومة الحالية والتى تولد التسلسل من التمرينات الاخرى »·

طريقة المســـــند : Aide et parade

يجلس الساند على الركبتين وعلى جانب اللاعب ، ويضع يد تحت الكفل والاخرى على الكليتين ، ويقوم بمصاحبته باعطائه دفعة خفيفة مرتكزة على منطقة الكليتين اذا كان اللاعب فى حاجة اليها ·

Flip flap en marchant par sursaut demi - pirouette.

نصف لفـــة من المشى للشقلبة الخلفية



شكل (٧٨)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ــ عدة خطوات من المشى او الجرى للامام ·

٢ ــ وثبة ثم عمل نصف لفة ·

٣ ــ الهبوط على مسطح القدمين الوجه للخلف والذراعان خلفا مع الميل خلفا بخفة كما جاء فى (٢) من 7

٤ ــ يتم الدفع وتتحرك الذراعان للامام ولاعلى ، وتتجه الراس للخلف ·

٥،٦ ــ اخذ خط التقذف للتقليب Flip ثم المد الكامل ·

٨،٧ ــ الملامسة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين ·

٩ ــ كسر من الجسم ، والدفع من الذراعين ·

١٠ــ الهبوط على القــــدمين ·

١١ــ الوصول لوضع الوقوف ·

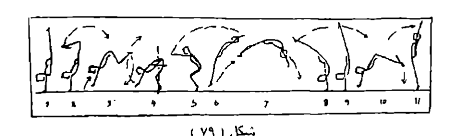
الاخطـــــــاء : Fautes

* أخطاء من اختلال التوازن (الميل) فى (٣)·

* الاخطاء الفنية من القليب Flip

Flip flap de la courbette.

الوقوف على اليدان للشقلبة الخلفية على اليدان



شكل (٧٩)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

١،٢،٣،٤ ــ التقوس (ثنى الركبتان)·

من ٥ الى ١١ ــ نفس المبادىء السابقة ·

ويعتبر هذا التمرين هو نفس التمرين الســـابق ولكنه يؤدى بريتم اكثر سرعة ، ويستخدم فيه حركة الكرباج من الرجلين للتقوس ولايجاد نقطة تلامس لقدمين على الارض ، ويوجد عندئذ زمن للتعلق فى (٣) الذى يؤدى لضربه على مسطح القدمان وارتداد الزمن ، ويجب ان تكون هذه الضربة عـــــلى الارض نشطة جدا وسليمة (وضع علامات ارشادية صورة ٤)·

الاخطـــــــــــاء : Fautes

* كما فى الشقلبات السابقة .

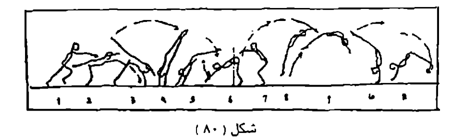
* وضع سيء للقدمين وذلك بالمقارنة مع اليدين فى (٤) .

* السحق على الكمبين فى (٤) .

* ترك الذراعان تسقط بدلا من مرجحتها فى الحال فى (٥) (زمن التعلق) .

Flip - flap de la rondade.

عجلة مع نصف لفة ــ للشقلبة الخلفية على اليدان



شكل (٨٠)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

من ١ : ٦ ــ عجلة كلاسيكية .

٧ ــ يعدل الجذع وتمرجح الذراعان .

٨ ــ الدفع ثم المد الكامل للجسم .

٩، ١٠، ١١ ــ نهاية الشقلبة الخلفية على اليدين .

وسعة الريتم فى هذا التمرين يمكن ان تكون مختلفة وذلك حسب رغبـــة اللاعب فى العمل على متابعة الحركة باستخدام تمرين آخر .

وفى حالة آداء تمرين نهائى فاننا سوف نركز على رفع خط القذف للفليب فلاب ، كنتيجة لنقطة الملامسة بالقدمين للارض لحظة الارتداد بعد العجلة (٦).

الباب الرابع

Sauts périlleux avant

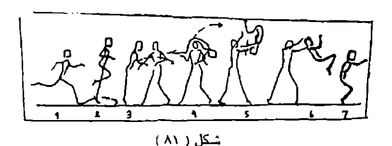
اولا : الدورات الهوائية الامامية

تعـــريف Définition

يمكن تعريف الدورات الهوائية الامامية بانها عبارة عن عمـــلية طيران الجسم للامام ولاعلى لعمل دورة هوائية وذلك بدوران الجسم حول نفســـــه

Saut Périlleux avant (aide "Sans de panier")

دورة هوائية أمامية ـــ بالمســـاعدة



شكل (٨١)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ الجرى عـــده خطوات ٠

٢ ـــ عمل وثبة بكلتا للرجلين ، مع ثنى الذراعان بخفة ٠

٣ ـــ الدفع من القدمين للارض ، حيث يميل الجذع بخفة للامام عندما يرتفع الجسم لاعلى نقطة ، فيتم ثنى الذراعان حتى زاوية مستقيمة لتتلاحم داخل الذراعان المنثنية للزميلين الواقفين على جانبى اللاعب ٠

٥.٤ ــ تكون الذراعان خطاما ، حيث توجه الكفلين لاعلى ، وتضغط الــراس بقوة علي الصدر ، وتثنى الركبتان على الصدر للوصول لوضع التكور حيث يصاحب الساعدان بأيديهم الحرة اللاعب داخل دورانه وذلـــك بدنمه من الساقين ٠

٦ ــ سحب الذراعان ثم تمتد تجاه الارض ٠

٧ ــ الهبوط على الارض بالثنى الخفيف ، ثم العوده لوضع الوقوف ٠

الأخطـــاء : Fautes

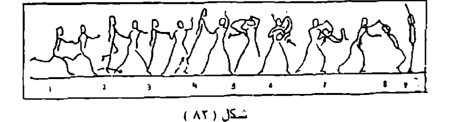
* عمل مد فى لحظة الـــدفع بدلا من تجميع الســاقين وثنى الــراس عند توجيه الكفلين ٠

* دفع غير كاف (يمكن استخدام ترمبولين لتحسين هذا الدفع)٠

* غالبا ما يكون لدى اللاعب المبتدى، اتجاه الى ان يؤدى الارتقاء بقدم واحدة

Saut périlleux avant appui des mains dans les mains de deux camarades.

دورة هوائية أمامية مع ارتكاز اليدان بأيدى زميلين



شكل (٨٢)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ــ يقف اللاعب على جانبى الزميلين ، ويمسك الزميل يد اللاعب والآخــر يقوم بمسك اليد الاخرى ٠

٢ ــ تؤدى عدة خطوات من الجــرى ٠

٣ ــ عمــــل وثبــــة ·

٤،٣ ــ يتم الدفع لاعلى وللامام بحيث يختل توازن الجذع بخفة للامام ولكنه يكون فى حالة امتداد ·

٥ ــ عند وصول جسم اللاعب لاعلى نقطة يتم ثنى الركبتان مع ثنى الراس على الصدر ، حيث تبقى يد المساعدان حــرة لكى يساعداه على اللف· فيقوم الزميل الاول بمسك الرقبة ، والثانى يقوم بالدفع تحت الساقين، كما فى رقم (١) ·

٧،٦ ــ نهاية اللف بحيث لا يترك المساعدان يدا اللاعب ·

٨ ــ تتم الملامسة الخفيفة من القدمين للارض ومد من الجـــــذع والذراعان ويصاحب المساعدان اللاعب حتى نهاية الحركة ·

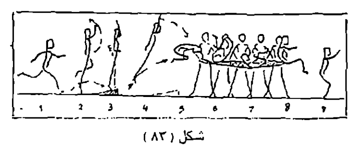
٩ ــ الوصـول لوضـع الوقوف ·

الاخطـــاء : Fautes

نفس الاخطـــاء السابقــــة ·

Saut Périlleux avant parade au filet.

دورة هوائية امامية ــ الآداء على شبكة



شكل (٨٣)

النــواحى الفنيــة : étude et pédagogie

فى هذا التمرين سوف يتحرر اللاعب من مساعده الزميلين ويقوم بمفرده

الدفع ٠

١ ـ عدة خطوات من الجرى ٠

٢ ـ وثبة مع مرجحة الذراعان بليونة للامام ولأعلى ٠

٣ ـ ملامسة الأرض (او على ترمبولين من الوقوف) من مسطح القدمان ، وبالمد الكامل حيث تتعامد الذراعان ، وتكون الراس مستقيمة وذلك بميل خفيف للامام ٠

٤ ـ الدفع بكلتا القدمين للوصول بالجسم لأعلى وضع ٠

٥ ـ تمرجح الذراعان بسرعة لأسفل وخلفا حيث يتكور الجسم ، وتثنى الراس على الصدر مع ثنى الركبتين على الجذع ، وتعود الذراعان لمسك عظم القصبة ٠

٦ ـ يقف ستة مساعدين على الاقل وجها لوجه ، ويمسك كل اثنين منهم باليدين شبكة فولى بول Volley - ball على سبيل المثال كما فى (٤ ، ٦) ويقف المساعدون بطريقة تتوازى مع خط الترمبولين حيث توضع حافة الشبكة على بعد حوالى ٥٠ سم للامام وعلى ارتفاع حوض اللاعب ٠

٧ ، ٨ ، ٩ ـ الدحرجة داخل الشبكة ثم الهبوط على الأرض ٠

الأخطاء : Foutes

١ ـ وضع سئ للذراعين عند الدفع ٠

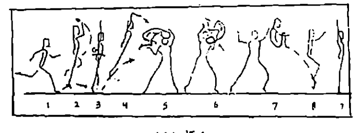
٢ ـ الدفع والقدمان مسطحتان ٠

٣ ـ تلامس الكعبين للارض

٤ ـ الميل الزائد لحظة الدفع ٠

Saut périlleux avant parade à la "claque"

دورة هوائية أمامية (الأداء بالتلامس)



شكل (٨٤)

النـــواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ـــ بعض الخطوات من الجرى ، ثم الدفع ٠

٤ ـــ يرتفع الجسم وهو ممتد ٠

٥ ، ٦ ـــ التجميع (يصاحب الساند اللاعب بالأنتقال جانبا على الركبتين مع وضع نقطة ارتكاز على الرقبة بمعنى السند من الرقبة) ٠

٧ ، ٨ ـــ امتداد اجزاء الجسم ، ثم الهبوط بالتلامس الخفيف ٠

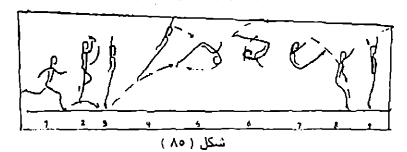
٩ ـــ وضع الوقوف العادى المستقيم ٠

الاخطـــاء Fautes

نفس الأخطاء السابقة ٠

Saut périlleux avant carpé

دورة هوائية امامية منحنية



شكل (٨٥)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ــ أخذ خطوة من الجرى ، ثم عمل وثبة ثم الدفع ·

٤ ــ يبقى الجسم فى حالة امتداد حتى الميل للامام وتكون الذراعان عموديتان

٥ ــ انكسار من الجسم بتوجيه الكفلين لاعلى وذلك بعمل ثنى عنيف من الجذع حتى تضيق الزاوية بينه وبين الرجلين حيث تتجه الراس لاسفل ، وتنخفض الذراعان للجانبين للوضع الجانبى مع دوران الجذع ثم تتجه اليدان للارض ·

٦ ــ يتشكل الثنى ، وتتجه الراس للمس الساقين ، ويثبت النظر على الركبتين ·

٧ ــ تنخفض الرجلان تجاه الأرض ، ويتعدل وضع الراس ·

٨ ــ الهبوط على القدمين مع ثنى خفيف من الركبتين ·

٩ ــ أخذ وضع الوقوف العادى المستقيم ·

الاخطاء : Fautes

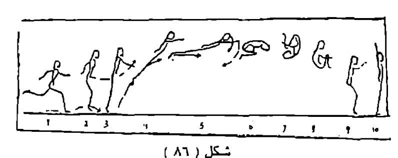
* القصور فى الدفع (محاولة آداء الحركة باستخدام ترامبولين مطاط) ·
* ميل غير كاف او ميل كبير جدا فى (٤) ·
* انكسار الجسم فى (٥) بقوة غير كافية ·

طريقة السند : Aide et parade

باستخدام زميلين ، على جانبى اللاعب ، مسك ذراعى اللاعب لحظة مدهما جانبا ·

Saut Périlleux avant au vol.

دورة هوائية امامية من الطيران



شكل (٨٦)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ـــ بعض الخطوات من الجرى ٠

٢ ـــ عمل وثبة مع توجيه الذراعان على الجانبين وبخفة للخلف ٠

٣،٤ ـــ الدفع بالقدمين لاعلى وللامام مع تارجح الذراعان من الخلف للامـــام، مؤدية من حركاتها المرجحة ميل متدرج فى المد من الجســم ٠

٥ ـــ المد الكامل للاتجاه الافقى للجسم بحيث تكون الراس ممتدة مع تثبيت النظر على اليدين ٠

٦ ـــ تتجمع الراس والذراعان بعنف فى التقريب (معا فى آن واحد مع ثنى الركبتين على الصدر) مؤدية الدوران ٠

٧،٨،٩،١٠ ـــ اللف الغير متجمع ، ثم الهبوط على القدمين مع وجـــــود ثنى خفيف فى الركبتين ثم مدهما للوصول لوضع الوقوف العادى ٠

الاخطـــــــــاء : Fautes

* عدم تارجح الذراعان بطريقة كافية للامام ٠

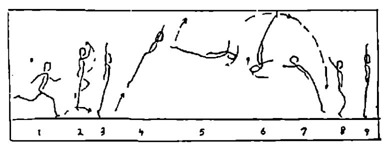
* القصور فى الدفع (باستخدام ترامبولين مطاطى فى الوقوف) ٠

* تغـــيير الريتم ٠

* تجميع منكسر ومتاخر جدا (الوقوع على الظهر)٠

Saut périlleux avant tendu tendu (ou cambré).

دورة هوائية أمامية مستقيمة



شكل (٨٧)

النواحي الفنيـــة : étude et pédagogie

٣،٢،١ ــ اخذ عدة خطوات من الجرى ، ثم عمل وثبة ، ثم الدفـــع والذراعان عمـــــوديتان ٠

٤ ــ يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا (الرجلان على الجذع)٠

٥ ــ انكسار من الرجلين للاتجاه الخلفى (المد القطنىالقـــوى) فى الوقت التى تنثنى فيه الراس على الصدر ، يتم فتح الذراعان جانبا كما فى (٧) ٠

٧،٦ ــ الدوران حول محور الكتفين داخل نفس الوضـع ، وتبقى الراسمنثنية على الصدر بينما تستمر الرجلان فى الامتداد المجبر ، ويوجه النظر على المنطقة البطنية ٠

٨ ــ ملامسة خفيفة من الرجلين ٠

٩ ــ الوصول لوضع الوقوف المستقيم ٠

الاخطـــــــاء : Fautes

* دفع غير كاف ٠ (لذا يستخدم الترمبولين) ٠

* تعتبر الرجلان والرأس كمحرك وحيد للدوران فيجب أن يعمـــلا فى نفس الوقت ٠

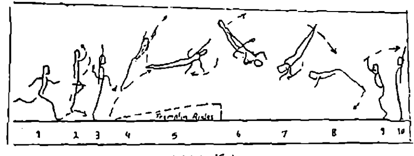
* القصور فى توجيه الكعبين للاتجاه الخلفى ولاعلى فى (٥) ٠

طريقة الســـند : Aide et parade

يقوم السـاند بمساعدة اللاعب وذلك بسنده من رقبته ٠

Saut périlleux avant avec demi - pirouette.

دورة هوائية امامية مع نصف لفة



شكل (٨٨)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

٤ ــ يرتفع الجسم بانثناء خفيف جـــدا ٠

٣،٢،١ ــ تؤدى نفس البداية السابقة ٠

٥ ــ تمرجح الرجلان عاليا مع ثنى الراس على الصدر حيث يتشكل الدوران وفى نفس الوقت تنخفض الذراع اليسرى وتدار الراس لليمين ويوجـــه النظر تحت الابط الايمن ٠

٦ ــ ثنى الذراع اليسرى على الصدر ٠

٧ ــ تبدا الراس فى امتدادها ، كما تمتد الذراع اليسرى لاسفل ويبقى الذراع الايمن ممتد بانسيابية فوق الراس ٠

٨ ــ ثنى خفيف من الرجلين على الجذع ٠

١٠٠٩ ـــ ملامسة الارض بالقدمين مع ثنى خفيف للركبتين ، وترتفع الذراعان لاعلى حتى وضع الوقوف الذراعان عمودية ٠

الاخطـــــــــاء : Fautes

* نفس الاخطاء السابقة للدفع والدوران ٠

* القصـــور فى آداء النصف لفة وذلك بالآداء السىء من الذراع الايسر ومن الراس ٠

طريقــة الســـند : Aide et parade

باستخدام مساعدان ٠

حيث يرتدى اللاعب حزام الوسط وبه مشبكين مثبتين على كل جـــانب من جوانبه ٠ ويمسك الساند الاول المشبك المثبت على يسار الحزام والمـــار للامـــــام ٠ ويمسك الساند الثانى المشبك المثبت على يمين الحزام والمـــار للخلف ٠ ثم يتم الدفع من ترمبولين مطاطى ٠

ويجرى المساعدان مع اللاعب للصعود على مقعد او مستوى مائل موضوع على كل جانب بطريقة يستطاع بها رفع اللاعب ٠

Sauts périlleux arrière

ثانيا : الدورات الهوائية الخلفية .

تعـــــريف : Définition

الدورة الهوائية الخلفية عبارة عن الوثب لاعلى للدوران فى الفراغ حيث يدور الجسم دورة حول نفسه للخلف دون ارتكاز اليدان على الارض .

دراسة الاداء الفنى :

يعتبر الدفع هنا مختلفا ويؤدى بخفة عن حركة الشقلبة الخـلفية عـلى اليدين ، وغالبا ما يعاق المبتدىء طبقا لهذا الاختلاف .

ففى حركة الشقلبة الخلفية على اليدين يطلب من اللاعب الميل للخف من بداية الحركة ، وبالعكس فان الدفع فى الدورة الهوائية الخلفية يجب ان يكون محددا بالعمودية ، وبناء عليه يجب ان يوضع فى الاعتبار أولا ماتيل فى هذا الصـــــدد .

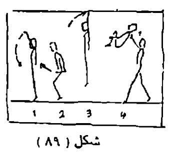
١ ـ من وضع الوقوف على مسطح القدمان ، الراس مستقيمة والـذراعان مرفوعتان للامام ولاعـلى .

٢ ـ عمل انثناء خفيف من الركبتين ، حيث تنخفض الذراعان فى التبعيـد للخلف ، وهذا الوضع يعتبر هابط ، ووقتى ثم يليه فى الحال .

٣ ـ الدفع العمودى حيث تمرجح الذراعـان بقوة من الامـام ولاعلى ، وتبقـى الراس فى حالة انثناء خفيف جدا وتكون الذقن قريبة من المرفق مـــع تثبيت النظر على الارض .

٤ ـ عند قمة الدفع العمودى ، يتم تجميع الساقان بطريقة سريعـة جـدا من الركبتين على الصدر ، بينما تنخفض الذراعان لتمسك الساقـــان وتكون الرأس فى حالة مد مجبر (قوى) .

واهتمامنا الاول هو ان يصل الارتفاع لاقصاه وذلك بالمد القوى التوافــق بواسطة زمن الامتداد (٣،٢،١) (التوافـــق الممتد من الساقين ، والمرجحة من الذراعـــــان)٠



شكل (٨٩)

الاخطـــــــــاء : Fautes

* الميل فى (٢)٠
* المد من الراس تجاه الخلف فى الحال ٠
* القصور فى مرجحة الذراعان بطريقة كافية للوضع العمودى ٠
* ثنى الركبتان مبكرا جدا فى (٤)٠
* تجميع من الساقان غير كامل ، وضعف امتداد للراس ٠
* ويعتبر الثنى من الركبتين والمد من الراس وكذا الاشـــارة الحـــركية من اللف ، فانه يجب أن يؤدى ذلك فى اللحظة المناسبة خوفا من نقص سرعة اللف ٠

طريقــة الســـــند : Aide et parade

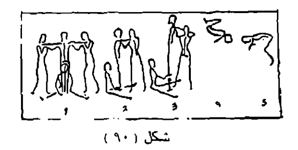
يمكن أن تؤدى الدورة الخلفية باستخدام حزام الوسط المعلق أوباستخدام المساعدان حيث يقف كل منهم على جانبى اللاعب ويشبكان أيديهم خلف وسطه كى تتم الدورة الخلفية بالمساعدة واذا تمكن اللاعب من آداء دفعة قوية لاعلى فاننا سنعمل على استدارته مبكرا جدا كلما امكن ذلك ٠

وهناك أيضا العديد من المقدمات وسنشرح منا اكثرهم معرفة٠

الجـــزء الاول :

Saut périlleux arrière pousse

دورة هوائية خلفية بمساعدة الزميل من الرجلان



شكل (٩٠)

النواحي الفنيـــة : étude et pédagogie

٢،١ ـ يتخذ اللاعب وضع الوقوف المستقيم ، الذرعان جانبا ٠

«الدفع» يكون بجلوس للساند فى وضع الجلوس فتحا امـــام الـــلاعب فيديون اسفل قدمين اللاعب ٠ ويقف مساعدان كل منهم على جانب من اللاعب (مساعدته بمسكه من للذراع ، حيث توضـــــع يد اسفل الابط والاخرى على قبضة اليد)٠

٣ ـــ يقوم اللاعب بعمل انثناء خفيف من الركبتين ، ويتم الدفع للعمـــــودى السابق ، حيث يرفع الدافع اللاعب عموديا ، ودفعه يضاف للامتداد من الركبتين حيث يمسك المساعدان ذراعيه ٠

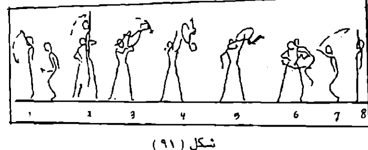
٥،٤ ـــ تتجمع الركبتان على الصدر ، ثم المد من للراس حيث يأخذ الـــلاعب ارتكازه على المساعدان بذراعيه ٠ ثم تمتد الذراعان جانبا مكونة محور حقيقى للدوران حول التكوين المجروم للجسم ٠ وتكون العـــودة للارض دائما مصحوبة بمساعدة ٠

ويستخدم هذا الجزء بدون صعوبة مع التلاميذ صغار السن وكذا اللاعبين المبتدئين وفى الامكان مساعدة للاعب بمسكه من وسطه وبترك ذراعيه حرتان بطريقة تجعله قادرا على آداء الدفع والتجميع ٠

الجـــــز الثاني :

Saut périlleux parade á la ceinture ou à la longe.

دورة هوائية خلفية (المساعدة بالمسك من حزام الوسط)٠



شكل (٩١)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie

١ ــ الوقوف على المشطين ، انثناء نصفا مع أرجحة الذراعان (رقم١) ٠

٢ ــ الدفع العمودى بمساعدة زميلين على كلا جانبى اللاعب وذلك بمسكه من حزام البطن حتى الهبوط على الارض ٠

٣ ــ تجميع الساقين على الصـــدر والمد من الراس ، ويقـــوم الزميلين برفع اللاعب بوضع يد على حزام البطن والاخــــرى على الكفلين للمساعدة على اللف ٠

٤،٥ ــ اللف فى وضع متكور ، ويكون النظر الى الارض بحيث تبقى الرأس مثبتة فى هذا الاتجاه ، وهذا يعنى رجوعها بقدر استدارة الجــــذع تجـــاه الارض ٠

٦ ــ تمتد الركبتان بخفـــة ، وتتجـــه القدمان اماما الى الارض مع امتداد الذراعان أيضـــا ٠

٧ ــ الهبوط على الارض ، مع تعديل القوام ٠

٨ ــ وضع الوقوف المعتدل (المستقيم)٠

ويقوم المساعدان بسند اللاعب من حزام البطن وذلك من بداية الحـــركة حتى هبوطه على الارض ٠

Fautes : الأخطـــــاء

* تجميع الركبتان مبكرا جدا او متأخرا جدا .

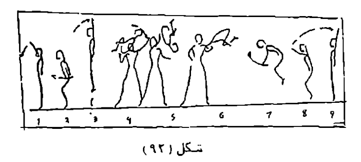
* القصور فى الدفع ، النظر لاعلى .

* الميل بالجذع كثيرا للخلف .

الجـــــزء الثالث :

Saut périlleux arrière "à la cinque".

دورة هوائية خلفية ــ التصفيق على الفخذين



شكل (٩٢)

étude et pédagogie : النواحى الفنيــــة

١،٢،٣ ــ الدفــــع .

٣،٤،٥ ــ التجميع واللف .

وهنا يقف مساعد على الجانب لتشكيل اللف حيث يعطى اللاعب مساندة خفيفة بواسطة ضربة خفيفة من اليد على الكتلين أو تحت الفخذين .

٦ ــ يقوم الساند الذى يقف على جانب اليد الاخرى،بمسك اللاعب من الكتفين

٧ ــ مــد (فــك) التجمــــيع .

٨،٩ ــ الملامســة الخفيفة للوصول لوضع الوقوف .

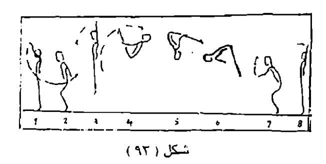
الاخطـــــــاء : Fautes

نفس الاخطاء السـابقة ٠

الجـــــــزء الرابع :

Saut périlleux arriére carpe

دورة عــوائية خلفية منحنية



شكل (٩٢)

النـــواحى الفنيـــة : *étude et pédagogie*

١.٢.٣ ــ للدفع العمودى ٠

٤ ــ تتجمع الرجلان بسرعة لاعلى بالثنى على الجذع وهى فى حالة امتداد من الركبتين،وتنخفض الذراعان،حيث تتحرك لتوضع تحت الكفلين وتكون الرأس فى حـــالة امتداد ٠

٥ ــ اللف بالثنى القوى ، مع بقاء الرأس فى حالة امتداد ٠

٦ ــ الهبوط مع ثنى خفيف من الركبتين ٠

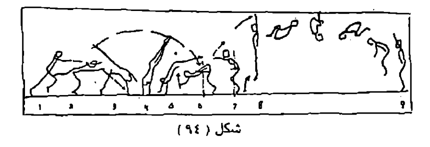
٧ ــ المد للوصول لوضع الوقوف المعتدل (المستقيم) ٠

والفرق الوحيد بين هذه الحـــــركة وسابقتها ، هى وجهة النظـــر الميكانيكية حيث ان التجميع من الرجلين الممتدة ، بدلا من الثنى يعتبر ضرورة للدفع الكبير فى(٣) ٠

نفس الاخطاء ونفس العرض والمساعدة السابقة .

Saut périlleux arrière de la roudade

دورة هـوائية خلفية من عجـلة مع نصف لفة



شكل (٩٤)

النواحى الفنيـة : étude et pédagogie

من ١ الى ٦ ــ عجلة مع نصف لفة ، حيث تدخل القدمين فى ملامسة الارض بخفة للخلف من خط الجانبية العمودى .

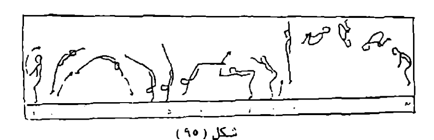
٧،٨ ــ تعديل الوضع ، الذراعان اماما والدفع ، ثم اللف المتجمع (بيك ــ او ممتد) ، ثم الهبوط على الارض والوقوف .

* نفس الاخطاء ، ونفس النصائح كما فى للتمرين السابق وذلك فيما يختص بالارتداد بين العجلة مع نصف لفة والدورة الهوائية الخلفية .

* بعد العودة السريعة من الساقين للارض فى العجلة مع نصف لفة ، فـانه يجب أن يتم الدفع باتقان .

Saut périlleux arrière du flip - flap.

دورة هوائية خلفية من الشقلبة الخلفية على اليدان



شكل (٩٥)

النواحى الفنية : étude et pédagogie

من ١ الى ٥ شقلبة خلفية على اليدين لتوليد السرعة ٠

٦ ــ انكسار من الجسم ، ثم الدفع من الذراعين ٠

٧ ــ الهبوط للارض ويتم تعديل الذراعان والجذع على امتداد واحد من الاخر

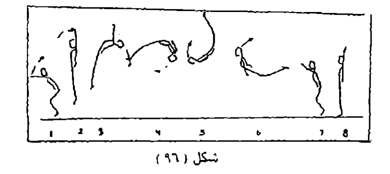
٩،٨ ــ الدفـــــع العمـــودى ٠

١٠ــ دورة هوائية خلفية متجمعة (بيك او ممتدة)٠

* نفس المبادىء ، ونفس الاخطاء مثل سابقتها ٠

Saut périlleux arriére tendu (ou cambré)

دورة هوائية خلفية مستقيمة



شكل (٩٦)

النواحى الفنيـــة : étude et pédagogie .

٢،١ ــ الدفع (بعد عجلة مع نصف لفة) (شقلبة أو فليب) فمن الضرورى عمل مقدمة للدورة الهوائية الخلفية الممتدة مكونة من مجموعة من الشقلبـــات الخلفية على اليدين وذلك بغرض الحصول على عدة سرعات حيث يكون نتيجة ذلك ارتفاع كبير قبل الدفع ٠

٣ ــ فى قمة الارتفاع تمتد الرأس الى الخلف مع المد الفقــرى ــ القطنى، وتبقى الذراعان عمودية مع الارض ٠

٥،٤ ـــ تكون الراس فى حالة مد قوى وذلك فى اطار اللف بواسطة المد الكلى والاقصى من العمود الفقرى ، حيث تلتصق الذراعان بالطول الكلى للجسم

٦ ـــ تجنب التقوس الخفيف ، وتتحرك القدمان للامام من الارض ٠

٨،٧ ـــ الهبوط بالملامسة الخفيفة مع تعديل الوضع للاستقامة ٠

الاخطـــــــــاء : Fautes

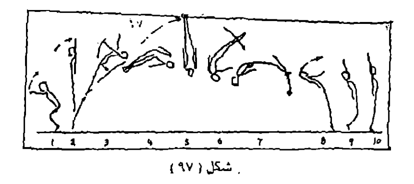
* القصور فى الارتفاع للدفع ٠

* الميــــل للخـــلف ٠

* امتداد غير كاف من الراس ٠

Saut périlleux arrière avec demi pirouette. (Twist).

دورة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لفـــة



شكل (٩٧)

النواحى الفنيــــة :

٢،١ ـــ نفس البداية بعد آداء فليب Flip ، شقلبة ، عجلة مع نصف لفة٠

٣ ـــ فى ذروة الارتفاع يتم المد ثم اللف من الراس للاتجـــاه الخـــلفى ومن الجانب من اللف (الجانب الايسر كما فى الرسم ، تبدأ الذراع التى على جانب اللف فى الانخفاض ٠

٤ ـــ تدار للكتفان لزاوية ٩٠ درجة ، ويلف الجذع جانبا ٠

٥ ـــ تمتد الرجلان جانبا ولاعلى لاتخاذ الوضع المقلوب جانبا حيث تنطبق الذراعان على امتداد الجسم ٠

٧،٦ ـــ برم الحوض على للكتفين ثم المد العمودى الكامل ، وفى هذه الحـــالة يؤدى الحوض حركة البرم ٠

٩،٨ ـــ الهبوط على الارض ، مع ثنى خفيف من الركبتين ، وتمرجح الذراعان من اسفل لاعلى وللامام ٠

١٠ـــ الاوصول لوضع الوقوف المستقيم ٠

وهنا يجب مراعاة نفس الاخطاء كما فى حركة الدورة الهوائية الخـــلفية الممتدة ٠ علاوة على البرم المبكر جدا او المتأخر جدا ٠

محتويات الكتاب

قائمـــة المحتـــويات

الموضـــــوع | الصـفحة

الباب الاول

الباب الثانى

الباب الثالث

الباب الرابع